

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ

навчально-методичні матеріали

Житомир
ВИД-ВО ЖИТОМИРСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І. ФРАНКА
2010

УДК 797.2(072)
ББК 75.717р
К-84

*Рекомендовано до друку Вченою Радою Житомирського
державного університету
імені Івана Франка (протокол №5 від 27.11.2009 р.)*

Рецензенти:

Т.Б. Кутек – декан факультету фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

С.А. Фесенко – віце-президент Федерації плавання України, Заслужений майстер спорту з плавання, кандидат педагогічних наук, доцент;

К.М. Щеглов – Заслужений тренер України, старший тренер Федерації плавання Житомирщини.

Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З.

К84 Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.

**УДК 797.2(072)
ББК 75.717р**

У навчально-методичних матеріалах розглянуто питання лекційного курсу з дисципліни "Теорія і методика викладання плавання", метою якого є надання допомоги студентам факультету фізичного виховання і спорту в оволодінні ними відповідними знаннями, а словник термінів українською мовою допоможе студентам при підготовці до семінарських занять.

Для студентів спеціальностей "Фізичне виховання", "Фізичне виховання*" заочної форми навчання факультету фізичного виховання і спорту та студентів факультету післядипломної освіти та довузівської підготовки.

©Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З., 2010

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Тексти лекцій.....	6
Місце і значення плавання в системі фізичного виховання України.....	6
Історичний огляд розвитку плавання.....	15
Загальні основи техніки спортивного плавання...	27
Загальні основи навчання і тренування.....	40
Плавання в оздоровчому таборі.....	54
Словник основних термінів та висловів.....	67
Рекомендована література.....	80

Додатки.

Додаток 1. Жести, які використовуються при виправленні помилок у техніці плавання спортивними способами	83
Додаток 2. Сценарій новорічного спортивного свята „Ялинка на воді”	87
Додаток 3. Гімнастика у воді (аквафітнес).....	101
Додаток 4. Екзаменаційні питання з дисципліни „Теорія і методика викладання плавання”	105

Пояснювальна записка

Важливою ланкою у вирішенні підвищення рівня вимог до підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є подальше удосконалення якості викладання окремих спортивно-педагогічних дисциплін, зокрема теорія і методика викладання плавання.

"Теорія і методика викладання плавання" – одна з основних навчальних дисциплін на факультеті фізичного виховання і спорту. Вміння плавати має велике прикладне і спортивне значення і спонукає втіленню фізичних вправ у культуру і життя студентів. Згідно нового навчального плану на його викладання відводиться 162 години. З них 8 % заплановано для читання лекцій.

На лекціях викладається програмний матеріал з основ теорії і методики. Основна увага приділяється організації та методиці навчання плаванню дітей шкільного віку, тому навчальна програма передбачає вивчення студентами теорії і методики викладання, оволодіння технікою основних плавальних вправ, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи у школі та літніх оздоровчих таборах.

На сучасному етапі, при вивченні дисципліни "Теорія і методика викладання плавання" державною мовою, виникають певні труднощі, причина в основному одна – галузь фізичної культури та спорту була в Україні значною мірою русифікованою, практично відсутня спеціальна література з плавання українською мовою, а якщо вона і є, то явно застаріла – видання 60-70 років ХХ ст. Підручники, посібники, якими зараз користуються студенти, як правило, російськомовні. У зв'язку з цим для полегшення викладання і вивчення дисципліни "Теорія і методика викладання плавання" підготовлено словник найбільш уживаних специфічних термінів і висловів, що використовуються при вивченні цієї дисципліни. Структура перекладу подана відповідно до основних розділів предмета. Переклад подано з російської на українську мову в алфавітному порядку.

У додатках даного посібника наведено також основні жести та пояснення до них, які використовуються при навчанні та вдосконаленні техніки плавання різними способами, надається приблизний сценарій новорічного спортивного свята "Ялинка на воді" та комплекс вправ гімнастики у воді.

Тексти лекцій

МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНИ

План

- 1. Визначення, зміст і завдання предмету „Теорія і методика викладання плавання”**
- 2. Класифікація основних видів плавальних вправ**
- 3. Характерні особливості плавання, як засобу фізичного виховання: його виховне, оздоровче, прикладне і спортивне значення**
- 4. Місце плавання в системі фізичного виховання України**

Поняття „плавання” означає здатність людини триматись на поверхні води без підтримуючих засобів (В.О. Парфьонов, 1978).

Н.Ж. Булгакова (1979) більш широко трактує це поняття. Під плаванням вона розуміє **здатність людини триматися на поверхні води і пересуватись у воді за допомогою локомоцій** (пересувних рухів).

Більш повне визначення цього поняття дає Б.М. Нікітський (1981). Під поняттям „плавання” він розуміє **здатність людини триматися на поверхні води і пересуватися в заданому напрямку без сторонньої допомоги.**

Курс плавання на факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів студенти проходять протягом трьох років навчання.

Основний програмний матеріал з плавання вивчається на теоретичних та практичних заняттях. Теоретичні заняття проводяться у формі лекцій та семінарів. На теоретичних заняттях викладається програмний матеріал з основ теорії плавання та

методики його викладання, даються вказівки для більш детального вивчення курсу, висвітлюється новий матеріал, якого немає в доступній літературі.

На практичних заняттях студенти оволодівають загальнорозвиваючими та спеціальними вправами, технікою полегшених і спортивних способів плавання, прикладного плавання, стрибків у воду, елементами водного поло, іграми та розвагами на воді, тренувальними вправами в плаванні, набувають знання з методики навчання та початкового спортивного тренування, проходять навчальну практику. Окрім вказаних занять значна увага приділяється самостійної роботі студентів.

Основними завданнями дисципліни „Плавання з методикою викладання” є формування у студентів знань, сприяння вихованню професійно-педагогічних навичок та вмінь для здійснення таких видів діяльності:

- організація та проведення навчання різних контингентів населення плаванню;
- підготовка людей різного віку до складання нормативів державних тестів з плавання і організація змагань з прийому цих нормативів;
- проведення занять з оздоровчого та прикладного плавання;
- впровадження норм безпечного проведення занять та правил їх організації;
- проведення початкового тренування з плавання спортсменів-початківців;
- пропаганда плавання як життєво важливої, корисної фізичної вправи і масового виду спорту;
- застосування занять з плавання як дійового засобу, що сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості.

У відповідності з **прийнятою класифікацією розрізняють:**

- спортивне плавання;
- прикладне плавання;

- ігри та розваги у воді;
- синхронне або художнє плавання;
- водне поло;
- стрибки у воду,
- підводний спорт.

Під **„спортивним плаванням”** розуміють – подолання змагальної дистанції без спеціальних пристроїв, з використанням техніки рухів передбачених правилами змагань.

Змагання з спортивного плавання проводяться по видах (естафетне, комплексне плавання, плавальне багатоборство), дистанціях і способах плавання і регламентуються правилами.

Змагання проходять в басейнах 25 або 50 м на дистанціях від 50 м до 25 км.

В Олімпійській програмі з плавання розігруються такі дистанції:

вільний стиль – 50, 100, 200, 400 м (чоловіки і жінки), 800 м (жінки), 1500 м (чоловіки);

брас – 100, 200 м (чоловіки і жінки);

батерфляй – 100, 200 м (чоловіки і жінки);

на спині – 100, 200 м (чоловіки і жінки);

комплексне плавання – 200, 400 м (чоловіки і жінки);

естафетне плавання – 4х100, 4х200 м вільним стилем (чоловіки і жінки);

4х 100 комбінована (чоловіки і жінки).

У комплексному плаванні спортсмен долає дистанцію послідовно використовуючи чотири способи: батерфляй (дельфін), кроль на спині, брас та кроль на грудях. На дистанції 200 м комплексного плавання він пливе чотири відрізки по 50 м кожним способом, на чотирьохсотметровці – відповідно вдвічі більше.

В естафетному плаванні 4х100 та 4х200 метрів вільним стилем, 4х100 метрів комбінована, беруть участь чотири плавці, кожен з яких пропливає однаковий відрізок 100 або 200 метрів. В комбінованій

естафеті 4х100 метрів плавці застосовують певний спосіб плавання, відповідно: перший етап – кроль на спині; другий – брас; третій – батерфляй (дельфін); четвертий – кроль на грудях.

До спортивного плавання відносять також і масові пропливи в природних водоймах. Вони підрозділяються на дистанційні, естафетні та зіркові.

Прикладне плавання включає в себе: рятування потоплюючих, пірнання в довжину та глибину, подолання водних перешкод з допомогою підтримуючих засобів та без них, плавання в одязі, транспортування вплав різних предметів та інше. Останнім часом до прикладного плавання почали відносити і рятувальне багатоборство. Змагання з цього виду складається з чотирьох вправ: буксирування потоплюючого; плавання на 200 м з перешкодами; кидання рятувального крута вагою 3,5 кг на дальність; гребля на дистанцію 150 м з витяганням манекену.

Ігри у воді – широко використовуються на заняттях з дітьми. За педагогічною спрямованістю поділяються на:

- ігри спрямовані на ознайомлення з водним середовищем;
- ігри, що сприяють оволодінню технікою спортивного плавання;
- ігри, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;
- ігри, спрямовані на засвоєння елементів прикладного плавання;
- ігри з елементами водного поло;
- ігри, що допомагають засвоїти техніку простих стрибків у воду.

Розваги у воді поділяються на індивідуальні та групові, є різновидністю ігор, але в них відсутній змагальний елемент. Це вправи у воді на мілкому місці та плавання з перешкодами і ускладненнями. Спеціально споруджені пристосування: гірки, рухливі

барабани і т. п., дозволяють розширити коло розваг у воді, підвищити емоційність та ефективність занять.

Синхронне плавання поділяється на сольне і групове. Включає обов'язкову та довільні програми. Оцінюється в балах. Вправи у синхронному плаванні виконуються під музичний супровід. В основі синхронного плавання лежать індивідуальні вправи, групові перебудови, створення різних фігур.

Водне поло бере свою назву від англ. ватерполо, що означає „гра в м'яч руками на воді”. У грі беруть участь дві команди по 7 чоловік (6 польових + 1 воротар) в кожній. Мета гри – закинути м'яч у ворота суперника. Гра продовжується 28 хвилин чистого часу, поділеного на 4 періоди по 7 хвилин кожен. Між періодами робиться перерва на 2 хвилини. Розміри поля для гри у водне поло – 20 х 30 м, воріт – 300 х 90 см; вага м'яча – 400 - 450 г.

Стрибки у воду поділяються на спортивні та неспортивні. Спортивні стрибки виконуються з трамплінів висотою 1 та 3 метри і вишок 5 та 10 метрів. До неспортивних стрибків відносяться навчальні, прикладні та акробатичні стрибки. Виступ спортсменів в цьому виді спорту оцінюється в балах.

Підводний спорт – вид спорту, пов'язаний з плаванням під водою та використанням спеціального знаряддя і обладнання, дихальних апаратів, ластів, масок, окулярів. Підводний спорт включає в себе:

- швидкісне плавання в ластах;
- підводне орієнтування;
- підводну спортивну стрільбу;
- підводне фотографування.

В кожному з перерахованих видів встановлені розрядні вимоги.

Заняття плаванням мають велике виховне значення. Вони проводяться, як правило в груповій формі, що сприяє вихованню в учнів колективізму, дружби, товаришування.

Викладач протягом занять не може постійно опікати, надавати допомогу та підтримувати кожного учня. Це створює добрі умови для розвитку самостійності та відповідальності за свої дії, виховує працьовитість, старанність, наполегливість, товариську підтримку.

На заняттях з плавання учні повинні суворо додержуватись правил поведінки у воді. Це створює передумови для виховання таких якостей як дисциплінованість, вміння стримувати свої емоції, додержуватись правил обов'язкових для всіх.

На заняттях з плавання часто доводиться переборювати різні труднощі. Новачкам треба долати почуття страху перед водою, боязнь захлинутися або забитися, стрибнувши у воду і т.п. Подолання відчуття страху, виконання завданих викладачем вправ, незважаючи на боязнь – все це виховує силу волі, мужність, вміння долати труднощі.

Навчаючись і тренуючись у групі, в колективі, дістаючи допомогу і подаючи її товаришам, спортсмен розвиває в собі почуття колективізму і товаришування, відповідальності перед колективом за свої дії, поведінку, вчинки.

В процесі тренування спортсменам часто доводиться переборювати різні негативні фактори: монотонність, важкі умови тренування, втому тощо. Переборюючи себе, плавець розвиває силу волі, наполегливість, цілеспрямованість, стриманість, терплячість.

Виступаючи в складі команди на змаганнях, спортсмен вчиться підпорядковувати свої інтереси, інтересам команди, колективу. Це виховує у спортсмена почуття відповідальності, гордості за свою команду, за доручену справу.

Плавання справляє своєрідний, притаманний тільки цьому видові спорту, **вплив на організм людини**. Плавання є чудовим засобом гартування та підвищення стійкості організму до впливу низьких

температур. Воно здавна використовувалось як ефективний засіб профілактики простудних захворювань.

Заняття плаванням чудово розвивають дихальну систему та органи дихання. В процесі занять у плавців зростає життєва місткість та підвищується еластичність легень, тренуються бронхи та альвеоли. При цьому життєва місткість легень, в окремих випадках, може становити 7000-8000 см³. Заняття плаванням цілюще впливають на серцево-судинну діяльність. Це пов'язано з незвичайним, тобто горизонтальним положенням тіла людини у воді. Таке положення тіла полегшує роботу не тільки серця, а й всіх внутрішніх органів.

При плаванні значно підвищується обмін речовин.

Заняття плаванням зміцнюють нервову систему. Температура води, виконання одноманітних циклічних рухів заспокійливо діють на неї.

Заняття плаванням сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Плавання є чудовою вправою як для профілактики, так і для корегування деформації хребта та грудної клітки.

Плавання має велике **прикладне значення**. Уміння плавати потрібне для людей, чия трудова діяльність пов'язана з роботою біля води, на воді, або у воді – річковикам, водолазам, будівникам гідротехнічних споруд, рибалкам, геологам, мандрівникам, туристам. Обов'язково повинні вміти плавати вояки армії та ВМФ України.

Навичка плавання лежить в основі таких видів спорту, як спортивне плавання, водне поло, синхронне плавання. Крім того, плавання входить як окремий вид змагання в цілий ряд спортивних багатоборств. Плавання разом з пірнанням складає основу підводного спорту. Без вміння плавати і пірнати неможливі заняття стрибками у воду. Оволодіння

вмінням плавати повинно передувати заняттям любим водним видом спорту.

В Україні навчання плаванню всього населення є важливим державним завданням. Плавання входить як невід'ємна складова частина в державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення.

Важко переоцінити спортивне значення плавання. Плавання є самостійним видом спорту що має велику програму та суворо регламентовані правила. На Олімпійських іграх в змаганнях з плавання розігрується 32 комплекти нагород.

Змагання з плавання входять в програму всіх найбільших міжнародних та внутрішніх змагань різних країн світу. З плавання проводяться чемпіонати світу та Європи, національні першості, міжнародні товариські зустрічі, першості областей, міст України тощо.

Як вид спорту, плавання входить в Єдину спортивну класифікацію України. Спортсменам-плавцям може бути присвоєно від II юнацького розряду до звання майстра спорту міжнародного класу України.

Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання України. Навчання плаванню передбачено програмами дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл, ПТУ, середніх навчальних закладів, інститутів.

Заняття з плавання є обов'язковим заходом в оздоровчих таборах.

Велика навчальна та спортивно-масова робота з плавання проводиться в добровільних спортивних товариствах, ДЮСШ, ШВСМ. СДЮШОР, плавальних центрах.

Плавати навчають в армії та ВМФ, на пляжах, місцях масового відпочинку населення.

„Екзаменатором” цієї роботи є Державні тести та нормативи фізичної підготовленості населення України, куди нормативи з плавання включені, починаючи з 6-річного віку.

Питання для самоперевірки

1. Що є предметом плавання як наукової дисципліни?
2. На даний яких наук базується спортивно-педагогічна дисципліна „Теорія і методика викладання плавання”?
3. Дайте визначення поняття „плавання”.
4. Дайте визначення поняття „спортивне плавання”.
5. Як класифікуються основні види плавальних вправ?
6. Назвіть види, дистанції та способи плавання, з яких проводяться змагання.
7. В яких за розмірами басейнах проводяться змагання з плавання?
8. Місце плавання в системі фізичного виховання України.
9. Яке виховне значення має плавання?
10. Яке оздоровче значення має плавання?
11. Яке прикладне значення має плавання?
12. Яке спортивне значення має плавання?
13. Основні завдання дисципліни „Теорія і методика викладання плавання” на факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів.
14. Назвіть основні різновиди прикладного плавання.
15. Які різновиди ігор у воді ви знаєте?
16. Дайте характеристику синхронному (художньому) плаванню.
17. Дайте характеристику водному поло.
18. Дайте характеристику стрибкам у воду.
19. Дайте характеристику підводному спорту.
20. Скільки комплектів нагород з плавання розігрується на сучасних Олімпійських іграх?
21. Назвіть основні правила поведінки у плавальному басейні.
22. Назвіть основні спортивні способи плавання.

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ

План

- 1. Виникнення плавання.**
- 2. Основні етапи розвитку плавання у дореволюційний період**
- 3. Розвиток плавання у перші післяреволюційні роки**
- 4. Розвиток плавання у передвоєнний період та період Великої Вітчизняної війни**
- 5. Розвиток плавання у післявоєнні роки**
- 6. Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні**

З часів своєї появи на землі людина завжди була неминуче пов'язана з водою. Водоймища, навколо яких поселялись люди, потрібні були їм не тільки як джерело необхідної для життя води, а і як місце добування їжі, і як перешкода, що захищала від раптових нападів, і як зручний шлях сполучення і торгівлі.

Величезне значення води в житті первісної людини, необхідність освоєння цього незвичного середовища, вимагали від неї уміння плавати, щоб не загинути в суворій боротьбі за існування.

На думку вчених, перші плавці з'явилися на узбережжі Середземного та Чорного морів приблизно 75 тис. років тому.

Відомості про пересування людини у воді можна почерпнути вивчаючи археологічні знахідки, наскельні малюнки, що збереглися з тих часів і які відображають практичну діяльність первісної людини. Нажаль, неможливо встановити точно, які способи плавання та пірнання застосовували первісні люди. Але дякуючи окремим наскельним зображенням можна припустити, що основним прийомом пересування у воді було плавання з попереми́нними рухами руками у поєднанні з різноманітними варіантами рухів ногами: від пе-

ремінних ударів голінню або всією ногою у вертикальній площині, як у сучасному кролі на грудях, до горизонтального удару „ножицями” як при сучасному плаванні на боці. Знайдене також зображення на камені, що нагадує техніку плавання брасом: плавець лежить на грудях із зігнутими, як у жаби, ногами й розведеними вбік руками.

З виникненням держав плавання почало застосовуватись не тільки в побуті, а й у військовій справі. Воїни стародавніх єгиптян, греків, римлян вміли добре плавати з різноманітними допоміжними засобами, і без них.

Панівні класи використовували в ті часи плавання і як оздоровчо-гігієнічний засіб.

Однак слід відмітити, що плавання в ті часи мало й певне спортивне значення. Воно, разом із змаганнями з музики, входило до програми щорічних свят. Підтвердження цьому ми знаходимо у повідомленнях Геродота, який відмічає, що у стародавній Греції не тільки плавання а й стрибки у воду були обов'язковими видами програми великих Істмійських Ігор.

Широке розповсюдження мало плавання і серед слов'янських народів, що населяли територію нашої Батьківщини. Візантійський історик Маврикій у своїй праці „Тактика і стратегія” наводить про це цікаву згадку: „Вони (слов'яни – С.Б.) особливо здатні переправлятися через річки, тому, що більше й краще, ніж інші люди, вміють триматися на воді”.

Таким чином ми бачимо, що основними причинами виникнення плавання були необхідність долати водні перешкоди, полювання та рибальство, торгівля, участь в спортивних змаганнях та святах, військова справа та інші.

Розвиток плавання у дореволюційний період.

Перші спроби організованого навчання плаванню здійснюються в Росії в середині XVII – початку XVIII століття, у військах. Велика заслуга в цьому

належить Петру І. Він зробив навчання плаванню обов'язковим, запропонував проводити його у груповому порядку, вперше включив плавання у навчальні плани морської академії та інших військових навчальних закладів.

Однак найбільший розвиток навчання плаванню у військах дістало у другій половині XVIII століття, коли загальна кількість військових частин і навчальних закладів значно збільшилась. Розвиток плавання у цей період пов'язують з ім'ям О.В. Суворова. Він вважав плавання за необхідну навичку для досягнення перемоги в бою, використовував його як потужний засіб фізичного загартування та удосконалення солдата.

В цей час починають з'являтися перші друковані праці з плавання. Так в „Экономическом месяцеслове” за 1776 р. докладно розбирається питання про те, яку властивість набирає тіло людини, якщо його легені наповнені повітрям. Це повітря, пише автор, „повинно тримати тіло на поверхні води і не допускати його тонути”.

В „Собрании сочинений” за 1792 р. вперше описується техніка рухів, яка за своїм характером нагадує спосіб брас.

Таким чином, ми бачимо, що у другій половині XVIII століття були закладені наукові основи плавання, дані практичні рекомендації з освоєння цієї навички.

В першій половині XIX століття в Росії починають відкриватись перші школи плавання. Найбільшу популярність дістала школа, якою керував шведський викладач Гейнц Паулі. Вона була відкрита у Петербурзі в 1834 році. В ній навчали всім відомим на той час способам плавання: брасу на грудях, на спині, на боку, дельфіну, „по-собачому” і саженками.

Відвідувачів школи навчали також навичкам прикладного плавання: пірнанню; рятуванню потоплюючих; плаванню зі зброєю, в одязі.

В 1832 р. в інженерному корпусі російської армії були проведені перші офіційні змагання за спеціально розробленими правилами. Згідно з ними звання відмінного плавця діставав той, хто вмів добре плавати на спині і животі; в одязі; міг стрибати у воду головою та ногами; пірнати і доставати з дна важкі предмети, виконувати інші складні вправи.

У другій половині XIX століття техніка плавання та методика навчання продовжували вдосконалюватись. Цьому сприяла поява низки праць з плавання серед яких найбільшу цінність представляли книги Л. Брусилова, А. Конкина, П. Плахова і особливо А. Ганіке. Видана ним у 1897 р. книга „Самообучение плаванию” містить опис основних груп підготовчих вправ та основних прийомів і методів навчання плаванню. Вперше в історії плавання він запропонував спосіб ковзання, як один з прийомів привчання учня до впевнених рухів у воді. Цей прийом і зараз з успіхом застосовується в усіх сучасних школах плавання.

Автори посібників того часу пропонували спочатку вивчати плавальні рухи на суші; радили використовувати при навчанні у воді коркові поплавці, надувні мішки, вудки; рекомендували виконувати вправи у полегшених умовах і т.п.

Наприкінці XIX, на початку XX століття в Москві, Петербурзі та Києві відкрились 8 невеликих критих плавальних басейнів. Найбільший, розмірами 17,5 х 8 м., знаходився у будинку морського пажеського корпусі міста Петербурга.

Велику роль у розвитку плавання відіграла Шуваловська школа плавання, яка була відкрита у 1908 році. Це була перша спортивна школа плавання, де проводилось навчання усім існуючим на той час способам плавання: кролю на грудях, брасу на грудях та на спині, плаванню на боці. Однак основу навчання в школі складав спосіб брас.

Шуваловська школа в значній мірі вплинула на розвиток плавання в країні. Вона була:

- своєрідною кузнею інструкторсько-викладацьких кадрів, добре володіючих технікою плавання та методикою навчання;
- методичним та пропагандистським центром з розвитку та популяризації плавання в країні;
- одним з перших плавальних центрів, де були підготовлені видатні плавці, які захищали честь Батьківщини на Олімпійських іграх. Шуваловська школа проіснувала 9 років і закінчила свою роботу у 1917 році.

В Україні теж в той час існували школи плавання. Перші з них були відкриті у 1910 році в Чернігові та Києві, а у 1914 році в Миколаєві, Харкові та інших містах.

Однак не дивлячись на наявність шкіл плавання, методичних посібників і окремих ентузіастів цієї справи, масове навчання плаванню населення в дореволюційної Росії не проводилось.

Розвиток плавання у перші післяреволюційні роки. В ті роки вся робота з фізичної культури і спорту була підпорядкована завданням захисту Республіки від зовнішніх ворогів. Необхідні були кадри бійців, які б мали добру військову та всебічну фізичну підготовку.

В 1918 р. було прийнято рішення про організацію всезагального військового навчання трудящих (Всевобуч), складовою частиною якого було плавання. Органи Всевобучу проводять спортивні змагання серед допризовників, організовують масове навчання населення плаванню, залучають до цієї роботи тренерів та спортсменів.

В крупних містах поступово створюється матеріальна база. Починається будівництво водних станцій на відкритій воді.

Продовжується робота з підготовки фізкультурних кадрів. Спочатку в 1918 р. в Москві, а потім в

1919 році в Петрограді відкриваються інститути фізичної культури.

Відчутні зрушення відбулися й у розвитку наукового забезпечення спортивного плавання. Тренери і плавці одержали добре виконані посібники з плавання: „Теорія і практика спортивного плавання” Л. Геркана (1925 р.), „Водний спорт” О. Жемчужникова (1927 р.), „Плавання, стрибки у воду і водне поло” М. Бутовича (1928 р.) та інші. Завдяки цьому тренери і плавці вже на науковій основі, за методичними рекомендаціями фахівців почали вдосконалювати техніку плавання, краще готувати і проводити тренування.

В цей період починають створюватись спортивні товариства. Одним з перших було організовано спортивне товариство „Дельфін” (1920 р.). Воно проіснувало понад шість років і внесло великий внесок у розвиток плавання. Плавці – вихованці „Дельфіну” стали в подальшому відомими чемпіонами, видними фахівцями та тренерами (Н.А. Бутович, В.Ф. Китаєв, Г.П. Чернов, В.П. Поджукевич та інші).

Розвиток плавання у передвоєнний період та період Великої Вітчизняної війни. Подальшому розвитку плавання сприяло введення у 1931 – 1934 р. р. комплексу ГПО, де плавання було одним з основних видів фізичних вправ. Це дало новий поштовх для будівництва водних станцій, басейнів та місць для масового навчання населення плаванню.

Починає розширюватись мережа фізкультурних навчальних закладів. В 1931 році відкривається інститут фізичної культури в Києві, а в Харкові та Дніпропетровську – технікуми фізкультури.

В 1939 році в країні нараховувалось понад 500 літніх плавальних баз. Збільшення мережі водноспортивних баз дозволило значно розширити географію плавання, розпочати планомірну навчально-спортивну роботу серед дітей та підлітків. В 1934-1937 р. р. у великих містах країни було

створено більше 20-ти ДЮСШ плавання. В Україні перші ДЮСШ були відкриті в Києві, Харкові, Одесі та інших містах.

В 1934 році були затверджені ЕВСК, спортивне звання „Заслужений майстер спорту”, а в 1935 році – „майстер спорту”. Все це сприяло підвищенню рівня спортивної майстерності плавців, залученню до занять плаванням талановитої молоді.

Починаючи з 1935 р. наші плавці починають брати участь у різних міжнародних змаганнях.

Наприкінці 30-х років плавцями нашої країни було встановлено 70 всесоюзних рекордів, з яких 8 перевищували рекорди світу та Європи.

В 1941 році розвиток спорту в країні, в тому числі і плавання, було загальмовано. Фізкультурні організації змушені були перебудовувати свою роботу в інтересах фронту. Необхідно було готувати особовий склад армії та флоту до ведення бойових дій, форсуванню водних перешкод. Резерви для діючої армії треба було навчити плаванню в найкоротші строки. Цю роботу, за скороченою програмою, здійснювали викладачі плавання, плавці-розрядники, а також численні працівники фізичної культури та спорту. І це завдання було з гідністю виконано. Так, тільки у 1943 році було навчено плаванню і переправам вплав понад 500 тис. осіб. Володіння навичкою плавання під час війни надало неоціниму послугу багатьом воїнам, рятуючи їм життя, допомагаючи виконувати відповідальні та складні бойові завдання.

Однак війна не перервала повністю спортивну роботу з плавання. Починаючи з 1943 р. в країні поновлюється навчально-тренувальна робота з молоддю, проводяться спортивні змагання.

Розвиток плавання у післявоєнні роки. Після розгрому і вигнання з нашої території німецько-фашистських окупантів перед спортсменами-плавцями було поставлене завдання досягти, а потім і перевищити довоєнний рівень результатів з плавання.

В країні розпочалась відбудова та будівництво водних баз та штучних плавальних басейнів. Відновлювалась робота фізкультурних навчальних закладів, відкривались нові.

Дякуючи цим заходам вже у 1948 році був досягнутий довоєнний рівень кількості людей, що займаються плаванням, а також відкритих водних баз і штучних басейнів.

Значно було розширено підготовку спеціалістів з плавання середньої та вищої кваліфікації. На цей час їх випускали вже понад 50-ти інститутів та технікумів фізичної культури.

Важливою подією у розвитку спортивного плавання в країні був вступ у 1947 р. Всесоюзної секції плавання у члени Міжнародної федерації плавання (ФІНА).

В 1952 році наша країна вперше взяла участь в Олімпійських іграх. Нажаль, у Хельсінкі ми виступили невдало. Лише спортсменка з Вінниці М. Гавриш на дистанції 200 м брасом пробилася у фінальний заплив і зайняла шосте місце. Вона й здобула перше і єдине залікове очко команді плавців на XV Олімпіаді. Серед причин цього невдалого виступу – помилки в методиці тренувань збірної команди, неправильне планування навантажень з загальної фізичної підготовки, непередбачене нашарування їх.

Після виступу в Хельсінкі в країні було здійснена низка заходів спрямованих на підвищення кваліфікації тренерських кадрів; поновлена науково-дослідна робота; розширена географія плавання; збільшена кількість 50-ти метрових плавальних басейнів; впорядковано планування і проведення змагань з плавання; перероблені і максимально наближені до міжнародних правила змагань.

В 1953 р. була введена посада головного тренера збірної команди з плавання.

В 1956 р. почали проводити Спартакіаду народів СРСР і союзних республік.

Все це дозволило значно покращити результати виступів наших плавців на міжнародній арені. Так уже в 1956 р. на XVI Олімпіаді в Мельбурні були завойовані дві бронзові нагороди (Х. Юнічев – 200 брас, естафета 4х200 в/с), а у 1964 р. на XVIII іграх – перше золото та срібло (Г. Прозуменщикова, Г. Проконенко – 200 брас).

За підсумками виступів у різних міжнародних змаганнях 1966-1968 р.р. наші плавці вийшли на 1-ше місце у Європі та 3-тє у світі, після США і Австралії.

Сучасний етап розвитку плавального спорту в Україні. В період з 1970 по 1975 роки в Україні, як і по всій країні була прийнята низка заходів по збільшенню масовості занять дітей плаванням.

Створена широка мережа ДЮСШ з відділеннями плавання та ШВСМ. Підготовчі та навчальні групи усіх ДЮСШ почали комплектувати дітьми 9-10-річного віку. З'явилися басейни, в яких дітей почали навчати плаванню з дошкільного віку. Збільшилась кількість загальноосвітніх шкіл, що мають свої басейни. У найбільш обладнаних, були відкриті спортивні спеціалізовані класи з плавання. Одними з перших вони були відкриті у Полтаві, Києві, Харкові, Запоріжжі та інших містах. В деяких великих містах у 1-4 класах загальноосвітніх шкіл були введені обов'язкові уроки плавання, які були включені у навчальні програми, а в 1984 році – обов'язковий залік з плавання.

На базі спеціалізованих ДЮСШ, починаючи з 1976 року були створені плавальні центри: в Києві – „Либідь”, Харкові – „Ехо”, Дніпропетровську – „Метеор”, Сімферополі – „Таврія” та ін., в яких були забезпечені усі необхідні умови для підвищення майстерності плавців, досягнення ними світового рівня.

Реалізація вказаних заходів дозволила значно підвищити масовість занять плаванням, збільшити кількість обдарованої молоді, підняти рівень плавальної підготовленості українських плавців.

Вперше в історії вітчизняного „чоловічого” плавання чемпіоном Олімпійських ігор в Москві став Сергій Фесенко (200 бат.), а другу золоту нагороду завойовує Олександр Сидоренко (400 комп.), на долі секунди випередивши свого товариша по збірній С. Фесенка, який здобув срібло. Третім на дистанції 100 м на спині страв харків'янин Володимир Долгов.

На XXIV Олімпійських іграх в Сеулі (1988) українські плавці Олексій Бориславський (Зугрес) та Володимир Ткаченко (Київ) відзначилися двома срібними медалями (естафета 4х100 в/с). Три бронзи у скарбничку збірної додали Вадим Ярощук (Дніпропетровськ) (естафета 4х100 комб. та 200 м к/п) та Валерій Лозик (Шахтарськ) (естафета 4х100 комб.).

У Барселоні в 1992 р. двічі на другу сходинку п'єдесталу пошани піднімається плавець з Вінниці Павло Хникін (естафети 4х100 в/с і комб.), бронзу, також в естафеті, завойовує Ольга Кириченко (Кривий Ріг).

За всю історію виступів українських плавців в складі збірної Радянського Союзу на олімпійській арені була завойована 31 медаль – 9 золотих, 11 срібних, 11 бронзових. Першим яскравим досягненням стала золота медаль Галини Прозуменчикової на іграх XVIII Олімпіади (1964 р.). Ця перемога стала поштовхом до успіхів й інших плавців, які на іграх різних Олімпіад ставали чемпіонами і призерами, – Г. Прокопенко, Т. Дев'ятова, Ю. Громак, В. Немшилов, В. Раскатов, М. Юрчєня, С. Красюк, Ю. Присєкін, О. Круглова та згадувані вище О. Сидоренко, С. Фесенко, О. Бориславський, В. Лозик, В. Ткаченко, В. Ярощук, О. Кириченко, П. Хникін. Це стало результатом найширшого охоплення дітей масовим навчанням плаванню, діяльності великої мережі дитячих спортивних шкіл і дитячих тренерів, груп та центрів олімпійської підготовки.

Нову сторінку в історії розвитку вітчизняного плавання було відкрито у 1996 р., коли національна

команда України вперше взяла участь в XXVI Олімпійських іграх в Атланті.

Однак найбільшого успіху було досягнуто на XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (Австралія) у 2000 р., вони повернулися з ігор, маючи у своєму активі дві золоті та дві срібні нагороди. Яскраво виступили Яна Клочкова (2 золоті + 1 срібна) та Денис Селантьєв. Свій високий клас "золота рибка" України підтвердила і на наступних Олімпійських іграх в Афінах, завоювавши 2 золоті нагороди на своїх коронних дистанціях 200 і 400 м комплексним плаванням. Бронзову нагороду на дистанції 100 м батерфляй, завойовує також Андрій Сердинов.

На жаль, на Іграх XXIX Олімпіади (2008 р.) в Пекіні плавці України не змогли збільшити медальний доробок, фактично проваливши свої виступи і не завоювавши жодної медалі, що стало наслідком грубих помилок в підготовці збірної команди країни, відсутністю належних умов для підготовки найближчих резервів та загальнонаціональної програми розвитку плавання – від шкільного басейну до виховання олімпійських чемпіонів.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть основні причини виникнення плавання.
2. Яке значення надавалося плаванню в античному світі (стародавній Греції, Римі)?
3. Яке значення мало плавання у слов'янських народів?
4. Дайте характеристику розвитку плавання в країні у дореволюційний період.
5. В якому році і де була відкрита перша (Шуваловська) школа плавання ?
6. Значення Шуваловської школи та її вплив на розвиток плавання в країні в першій половині XX століття
7. Дайте характеристику розвитку плавання у перші післяреволюційні роки
8. Дайте характеристику розвитку плавання перед війною та під час Великої Вітчизняної війни.

9. Дайте характеристику розвитку плавання у післявоєнні роки.

10. Дайте характеристику сучасному стану розвитку плавання в Україні.

11. Коли і де вперше було проведено чемпіонат України з плавання ?

12. Коли і в якому класі в Україні було введено обов'язковий залік з плавання ?

13. Назвіть прізвище спортсменки, яка вперше в історії вітчизняного плавання виборола звання чемпіона Олімпійських ігор?

14. Назвіть прізвища українських плавців, чемпіонів XXII Олімпійських ігор.

15. Назвіть прізвище спортсмена, який вперше серед вітчизняних плавців-чоловіків виборов звання чемпіона Олімпійських ігор.

16. Назвіть прізвище спортсмена-вінничанина, дворазового срібного призера Олімпійських ігор з плавання.

17. До програми яких Олімпійських ігор вперше були включені змагання з плавання для жінок?

18. В якому році вітчизняна федерація плавання була прийнята у члени Міжнародної федерації плавання (ФІНА)?

19. Коли вперше змагання з плавання були включені до програми Олімпійських ігор?

20. Коли і де вперше стала брати участь в Олімпійських іграх національна команда України з плавання?

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

План

- 1. Поняття про техніку плавання**
- 2. Властивості води. Статичне та динамічне плавання**
- 3. Основні фактори, які визначають техніку плавання**
- 4. Техніка спортивних способів плавання, стартів та поворотів**
- 5. Поняття про техніку плавання**

Людина, яка опинилася у воді, може пересуватися в ній тільки виконуючи певні рухи. Ці рухи будуть відрізнятись між собою за формою, характером, кількістю витраченої енергії і кінцевим результатом.

Ті рухи, що забезпечують безперервне просування плавця вперед з найбільш високою швидкістю і найменшою витратою сил, дістали назву спортивні способи плавання. До них відносяться: **кроль на грудях та на спині, брас та дельфін**. Інші види і способи, які застосовуються при плаванні з прикладною метою і які мають у своїй основі елементи техніки спортивного плавання, дістали назву неспортивні або самобутні (прикладні). До них відносяться: плавання способом на боці, брасом на спині, кролем без виносу рук та інші. Загальна кількість можливих способів плавання за даними Н.А. Бутовича, В.А. Лопухина, 1979; перевищує 500 тис.

З появою спортивних способів плавання виникло поняття „техніка плавання”.

Під технікою спортивного плавання розуміють раціональну систему рухів, яка дозволяє досягнути найбільш високих результатів

на змаганнях в плаванні тим або іншим способом (Макаренко Л.П., 1979).

І.В. Вржесневський (1921) під технікою плавання розуміє спосіб виконання плавальних рухів для досягнення певної цілі в конкретних умовах зовнішнього середовища.

Б.М. Нікитський (1981) під технікою плавання розуміє сукупність різноманітних за структурними відносинами рухів, які виконуються людиною в умовах водного середовища.

В поняття „техніка плавання” входить і вміння плавця найкращим чином координувати та використовувати для просування вперед усі внутрішні та зовнішні сили, які діють на тіло.

Техніка плавання постійно розвивається і вдосконалюється. В кожному способі існують свої варіанти раціональної техніки.

Під раціональною технікою плавання розуміють найбільш доцільну систему рухів, яка застосовується для досягнення максимальних спортивних результатів.

При виборі для свого учня того або іншого варіанту, тренер повинен враховувати перш за все рівень технічної підготовленості спортсмена, його індивідуальні морфофункціональні особливості, рівень розвитку фізичних якостей тощо.

Не менш важливе значення має вивчення тренером основних закономірностей біомеханіки плавання, законів гідродинаміки та гідростатики, а також знайомство з деякими властивостями води, в умовах якої плавець виконує рухи.

Властивості води. Як всяке фізичне тіло, вода має масу. Щільність води приблизно у 800 разів більше щільності повітря. Ця властивість води зашкоджує руху тіла в її середовищі і разом з тим створює можливість спиратися на неї під час руху. Найбільшу щільність вода має при температурі +4°C, але займатися плаванням при такій температурі

неможливо через швидке переохолодження тіла людини.

Щільність води залежить від домішок, що містяться в ній. Чим більше домішок у воді, тим більше її щільність.

Плавати легше у воді, яка має більшу щільність. Наприклад, плавати у ставку і в морі. Де тіло краще підтримується на поверхні?

Вода володіє в'язкістю. **В'язкість води** – це її властивість чинити опір зусиллям на зсув. Тому, коли вода приходить у рух, в неї виникає внутрішній опір. При пересуванні у воді плавець захоплює за собою найближчий її шар, який в свою чергу за рахунок дії внутрішнього опору захоплює сусідній шар і т.д. В'язкість води невелика. Зменшити її можна за рахунок підвищення температури до певних меж ($+25^{\circ}$ – $+26^{\circ}$). Подальше збільшення температури може привести до значного перегріву тіла плавця і зниження працездатності.

Вода володіє високою теплопровідністю. Теплопровідність води у 25 разів вище, ніж теплопровідність повітря. Це необхідно враховувати при проведенні занять з дітьми в басейні.

Вода чинить значний тиск на поверхню тіла плавця. Цей тиск буде тим більший, чим більша глибина занурення тіла у воді. Занурення плавця на глибину 2-3 м може викликати гострий біль у барабанних перетинках, а вже на глибині 5 м може виникнути їх розрив.

Тиск води перешкоджає виконанню не тільки вдиху, а й видиху. Для того щоб виконати їх, плавцеві доводиться підключати м'язи живота. Однак тиск справляє і позитивний вплив на функціонування деяких органів і систем. Прикладом можуть бути серцево-судинна, м'язова та інші системи організму.

На властивості рідини чинити опір тілу, яке рухається, засноване пересування тіла у воді. Опір, який виникає при рухах рук, ніг і при русі всього тіла,

є реакція води на вказані поверхні. Таким чином, плавець може спиратися на воду руками і ногами, викликаючи дію сил реакції водного середовища.

На тіло, яке знаходиться у воді діє виштовхуюча сила. Згідно закону Архімеда вона дорівнює вазі води витиснутої цим тілом.

Тому, якщо вага тіла плавця менше, або дорівнює виштовхуючій силі, він буде знаходитись на поверхні води. При іншому співвідношенні тіло плавця буде занурюватись під воду. Людину, яка не може триматися на поверхні води, навіть тоді, коли його легені наповнені повітрям, називають „грузилом” (Вайтинг, 1963).

Велике значення при пересуванні у воді має плавучість тіла.

Під плавучістю тіла розуміють його властивість триматися на поверхні води. Розрізняють позитивну, негативну і нейтральну плавучість. Плавучість тіла людини залежить від віку, статі, об'єму легень, тілобудови, щільності середовища. Найкраща плавучість спостерігається у дітей, жінок і повних людей.

Рівновага тіла. Під рівновагою розуміється здатність тіла знаходитись у воді у стані спокою. В залежності від положення тіла існує горизонтальна та вертикальна рівновага. Вертикальна рівновага залежить від співвідношення величин сили тяжіння і виштовхуючої сили води, а горизонтальна – як від співвідношення цих сил, так і від їх взаємного розташування.

Статичне плавання. Під статичним плаванням розуміють таке плавання, при якому на тіло людини, яка знаходиться без рухів у воді, діють дві сили: сила тяжіння, яка спрямована донизу, і виштовхуюча сила води, яка спрямована догори. Іншими словами, це вільне і нерухоме лежання тіла людини на поверхні води в стані рівноваги.

Динамічне плавання. Динамічним плаванням називається поступальний рух плавця, при якому на його тіло діють 4 сили: тяжіння, підйомна, просуваюча сила та сила зустрічного опору. Сила тяжіння є постійною. Величини інших трьох постійно змінюються в залежності від багатьох причин.

Основні фактори, які визначають техніку плавання. До них будуть відноситись:

- **цільова спрямованість і основні завдання, які необхідно вирішити із застосуванням плавання.** Наприклад, при рятуванні потоплюючого основною метою буде вміння надати йому допомогу. При пірнанні – вміння проплисти певну відстань під водою і виконати необхідну дію (дістати предмет, потоплюючого тощо);

- **умови плавання.** В спортивному плаванні основною умовою є правила змагань. Вони визначають техніку плавання, розміри дистанцій, способи плавання, правила пропливання дистанції, старту, поворотів, фінішу тощо;

- **анатомічна будова тіла людини;**
- **фізіологічні процеси, що протікають в організмі людини;** основні фізичні закони, що діють у водному середовищі.

Техніка спортивних способів плавання. Кроль на грудях. Вперше на змаганнях був продемонстрований у 1898 році, Алеком Вікхемом. Дістав свою назву від англ. „кроол”, що означає „повзти”. Найбільш економний і швидкісний спосіб плавання. Застосовується на дистанціях: 50, 100, 200, 400, 800 (у жінок) та 1500 м (у чоловіків); естафетах 4x100 та 4x200 м; на останньому етапі комбінованої естафети та на заключній чверті дистанції комплексного плавання.

В даний час використовуються три варіанти техніки плавання кролем: **двохударний, чотирьохударний та шестиударний.** В першому

варіанті кожен цикл рухів складається з двох поперемінних рухів рук, двох поперемінних рухів ніг, одного вдиху та одного видиху у воду. В другому та третьому варіантах кількість рухів рук і техніка дихання зберігаються а кількість рухів ніг збільшується до чотирьох або шести.

Положення тіла. При плаванні кролем на грудях тіло плавця займає випрямлене, обтічне та майже горизонтальне положення біля поверхні води. Плавець дивиться під водою вперед-вниз. Рівень води проходить біля лінії кіс чи брів.

Рухи ніг. При плаванні кролем на грудях ноги виконують безперервні зустрічні рухи зверху донизу і знизу догори, з невеликою амплітудою. Рухи ногами забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість просування тіла плавця вперед. Рух ноги зверху донизу зветься **робочим**, а знизу догори – **підготовчим**.

Рухи рук. В кролі на грудях основне просування тіла плавця вперед забезпечують руки, які рухаються за криволінійними траєкторіями. Цикл рухів кожної руки умовно можна розділити на такі фази: **вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, пронесення руки над водою**.

Цикл рухів – це один закінчений рух руками і ногами який періодично (або багатократно) повторюється.

Дихання. При звичайному диханні на один цикл рухів виконується один вдих і один видих у воду. Вдих виконується поворотом голови вбік руки, що виконує гребок. Виконується швидко і активно через широко відкритий рот, на початку пронесення руки над водою.

Видих виконується поворотом голови у воду, через рот і ніс. Вдих за часом короткий, видих тривалий.

Узгодження рухів. В кролі на грудях висока рівномірна швидкість досягається за рахунок безперервності робочих рухів рук та ніг, чіткого

узгодження цих рухів з диханням. При цьому рухам рук підкоряються рухи голови, тулуба та ніг.

Кроль на спині. Вперше на змаганнях був продемонстрований у 1912 році Г. Гебнером. Характеризується поперемінними безперервними рухами рук та ніг. Основна відмінність його від інших способів полягає в положенні тіла і диханні.

За швидкісними показниками займає 3 місце після кролю на грудях та дельфіну. Застосовується на дистанціях: 50, 100 та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (другий відрізок 50 або 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4х100 метрів.

Кожен цикл рухів у цьому способі складається з двох поперемінних рухів рук, шести поперемінних рухів ніг, одного вдиху і одного видиху. Цей найбільш розповсюджений варіант техніки плавання кролем на спині дістав назву шестиударний.

Положення тіла. Тіло плавця розташоване у поверхні води і знаходиться у добре обтічному, близькому до горизонтального положенні, плечі трохи підняті. Голова лежить на воді, обличчя повернуте догори, а підборіддя трохи опущене на груди.

Рухи ніг. Також, як і в кролі на грудях, ноги при плаванні кролем на спині виконують безперервні зустрічні рухи зверху донизу і знизу догори, з амплітудою, яка складає приблизно третину зросту плавця. Рухи ногами забезпечують стійке горизонтальне положення тіла і підтримують швидкість його просування вперед. Рух ноги знизу догори називається **робочим**, а зверху донизу – **підготовчим**.

Рухи рук. Також, як і в кролі на грудях просування тіла плавця вперед, при плаванні на спині, здійснюється за рахунок рухів рук. Цикл рухів кожної руки при плаванні на спині, можна умовно розділити на такі фази: **вхід руки у воду, захоплення, основна частина гребка, вихід руки із води, пронесення руки над водою.**

Дихання. При плаванні кролем на спині дихання не залежить від умов середовища: вдих і видих виконується над водою. Вдих виконується через широко відкритий рот під час пронесення руки над водою, видих – під час гребка і виходу цієї руки із води.

Узгодження рухів. При плаванні на спині найбільш раціональним для просування у воді, є шестиударний варіант. Він забезпечує тілу плавця рівномірний поступальний рух, створює йому стійке положення у воді, дає змогу розвивати високу швидкість.

Дельфін. Вперше був продемонстрований американцем Д. Зігом у 1935 році, а на офіційних змаганнях у 1953 році – угорцем Д. Тумпеком. В перекладі з англ. означає „метелик”. Назва цього способу пояснюється тим, що рухи рук над водою в ньому нагадують рухи крил метелика.

Дельфін характеризується одночасними симетричними рухами рук та ніг, а також хвилеподібними рухами тулуба, які допомагають рухам рук і посилюють роботу ніг. Окремі елементи техніки дельфіну, наприклад, рух руки і ноги, мало в чому відрізняються від техніки кролю на грудях.

За швидкісними показниками займає 2 місце. Застосовується на дистанціях: 50, 100 та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (перший відрізок 50 або 100 м) і на третьому етапі комбінованої естафети 4х100 метрів.

При плаванні дельфіном використовують декілька варіантів узгодження рухів (одноударна, двоударна, та трьохударна координація). Найбільш розповсюдженим є двоударний варіант. Кожен цикл рухів в ньому складається з одного руху рук, двох ударів ногами, одного вдиху і одного видиху. В цьому циклі рухи рук та ніг виконуються у певній послідовності.

Положення тіла. При плаванні дельфіном тіло плавця розташоване на поверхні води у витягнутому положенні. Голова опущена лицем у воду.

Рухи ніг та тулубу. В способі дельфін ноги виконують безперервні одночасні та симетричні рухи зверху донизу і знизу догори. У цих рухах активно бере участь тулуб плавця, який сприяє найкращому пронесенню рук над водою та виконанню вдиху.

Рухи ногами нагадують рухи хвостового плавника дельфіна. При цьому рух ніг знизу догори називається підготовчим, а зверху донизу робочим.

Рухи рук. В дельфіні просування тіла вперед в основному забезпечують руки, які рухаються за криволінійними траєкторіями. Цикл рухів рук при плаванні дельфіном можна умовно поділити на такі фази: **вхід рук у воду, захоплення, основна частина гребка, винос рук із води, та пронесення рук над водою.**

Брас. Вперше на змаганнях був продемонстрований у 1778 році, англійцями. В перекладі з франц. „брасе” означає змах, тобто плавання одночасними широкими гребками. Характеризується одночасними і симетричними рухами рук та ніг. На відміну від дельфіну увесь цикл рухів рук здійснюється у воді.

За швидкісними показниками займає 4 місце. Має велике прикладне значення. Застосовується на дистанціях: 50, 100 м та 200 м, в комплексному плаванні на 200 та 400 м (третій відрізок 50 або 100 м) і на другому етапі комбінованої естафети 4x100 метрів. Кожен цикл рухів у ньому складається з одного руху ніг, одного руху рук, одного вдиху і одного видиху у воду.

Положення тіла. При плаванні брасом тіло плавця розташоване на поверхні води у випрямленому положенні, голова опущена лицем у воду. Однак під час виконання гребків руками і ногами положення тіла постійно змінюється.

Рухи ніг. При плаванні брасом ноги відіграють основну роль у просуванні тіла плавця вперед. Однак з підвищенням швидкості плавання, значення ніг у просуванні вперед зменшується і переходить до рук. Умовно рухи ніг в брасі можна умовно розділити на такі фази: підтягування, відштовхування і ковзання. При цьому першу умовно називають підготовчою, а другу – робочою.

Рухи рук. В брасі руки завдають темп і ритм, впливають на загальну координацію рухів, мають тісний зв'язок з диханням. Умовно рухи рук можна розділити на такі фази: **захват, основна частина гребка та виведення рук у вихідне положення.** Перші дві фази називають **робочими**, а другу – **підготовчою**.

Дихання. Вдих виконується через рот, шляхом піднімання голови з води в кінці гребка руками. Видих виконується через рот та ніс після опускання голови лицем у воду. Вдих за часом короткий, видих – тривалий.

Узгодження рухів. При плаванні способом брас існує декілька варіантів техніки узгодження рухів. Один з найрозповсюджених – послідовне узгодження рухів рук та ніг при відсутності пауз у рухах руками (чемпіон Олімп, ігор Д. Хенкен). В цьому варіанті техніки відштовхування ногами без зволікання змінюється робочими рухами рук. Така техніка дозволяє плавцю зберігати оптимальне горизонтальне положення тіла під час всієї дистанції, повністю використовувати всі тягові сили від рухів руками і ногами, досягати безперервності рухів.

Техніка стартів. Сучасний старт вперше на змаганнях був продемонстрований у 1936 році. Раніш старт виконувався із води поштовхом від стінки басейну, або стрибком з бортику басейну. Стартових тумбочок тоді не існувало.

У спортивному плаванні старт має важливе значення. Своєчасно взятий і відмінно виконаний

старт дозволяє без запізнення розпочати пропливання дистанції, набрати оптимальну швидкість, показати найкращий час.

При плаванні кролем на грудях, брасом та дельфіном старт виконується стрибком з тумбочки, при плаванні на спині – із води, поштовхом від стінки басейну. Техніку старту можна умовно розділити на такі фази: **вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ у повітрі, вхід у воду і ковзання, початок плавальних рухів та вихід на поверхню.**

Техніка поворотів. Не менш важливе значення у спортивному плаванні мають і повороти. Правильно виконаний поворот дозволяє без затримки продовжити дистанцію, заощадити сили, зберегти оптимальний темп і ритм рухів, показати необхідний результат.

Всі повороти можна розділити на дві великі групи:
1) відкриті, під час виконання яких голова плавця лишається над водою і він може виконати вдих,
2) закриті повороти, при виконанні яких голова занурюється у воду і спортсмен затримує дихання (вдих здійснюється до повороту).

Відкриті повороти прості у виконанні і найпридатніші для навчання початківців. Однак для виконання подібних поворотів необхідно багато часу, і в цьому їх основний недолік. Закриті повороти пов'язані з затримкою дихання і вимагають постійної концентрації уваги плавця. Вони більш складні і застосовуються у тренуванні спортсменів-плавців.

Умовно техніку виконання поворотів можна розділити на такі фази: **підпливання до стінки, обертання, поштовх і ковзання, початок плавальних рухів та вихід на поверхню.**

Питання для самоперевірки:

1. Дайте визначення поняття „техніка плавання”.
2. Назвіть неспортивні або самобутні способи плавання які ви знаєте.
3. Що розуміють під раціональною технікою плавання?
4. Які фактори визначають техніку плавання?
5. Назвіть основні властивості води.
6. Дайте визначення поняття „плавучість тіла”.
7. Дайте визначення поняття „рівновага тіла”.
8. Дайте визначення поняття „статичне плавання”.
9. Дайте визначення поняття „динамічне плавання”.
10. Що таке цикл рухів?
11. З чого складається цикл рухів в плаванні кролем на грудях?
12. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в кролі на грудях?
13. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні кролем на грудях?
14. Як виконується вдих та видих при плаванні кролем на грудях?
15. Яке місце за швидкісними показниками займає кроль на грудях?
16. Назвіть змагальні дистанції кролю на грудях.
17. Які відмінності від інших способів плавання існують при проходженні плавцем дистанції вільним стилем?
18. З чого складається цикл рухів в плаванні кролем на спині?
19. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в кролі на, спині?
20. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні кролем на спині?
21. Як виконується вдих та видих при плаванні кролем на спині?
22. Яке місце за швидкісними показниками займає кроль на спині?
23. Назвіть змагальні дистанції кролю на спині.
24. З чого складається цикл рухів в плаванні способом дельфін?
25. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в дельфіні?
26. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні дельфіном?

Теорія і методика викладання плавання.

27. Як виконується вдих та видих при плаванні способом дельфін?
28. Яке місце за швидкісними показниками займає дельфін?
29. Назвіть змагальні дистанції дельфіну.
30. З чого складається цикл рухів в плаванні брасом?
31. На які фази можна умовно розділити рухи ніг та рук в брасі?
32. Яку функцію виконують рухи рук та ніг в плаванні брасом?
33. Як виконується вдих та видих при плаванні брасом?
34. Яке місце за швидкісними показниками займає брас? І чому?
35. Назвіть змагальні дистанції брасу.
36. Яке прикладне значення має спосіб плавання брас?
37. На які фази можна умовно розділити техніку виконання старту з тумбочки?
38. При плаванні якими способами старт виконується з тумбочки?
39. Коли старт виконується з води?
40. Які різновиди стартів ви знаєте?
41. На які фази можна умовно розділити техніку виконання повороту?
42. Які різновиди поворотів ви знаєте?
43. Які різновиди техніки плавання кролем на грудях ви знаєте?
44. Які різновиди техніки плавання дельфіном ви знаєте?

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

План

- 1. Поняття про навчання та спортивне тренування**
- 2. Принципи навчання і тренування плавця**
- 3. Основи навчання плаванню. Завдання, етапи навчання**
- 4. Основні засоби навчання плаванню**
- 5. Форми і методи навчання плаванню**
- 6. Загальна схема навчання плаванню**

У плаванні навчання і тренування тісно пов'язані між собою у єдиному навчально-тренувальному процесі. Як у навчанні, так і в тренуванні вирішуються завдання вивчення і вдосконалення техніки плавання, а в подальшому – підвищення рівня тренуваності учнів.

Навчання і тренування є керованими процесами. Вони організовуються і проводяться на основі державних програм викладачами та тренерами з плавання. Навчання і тренування мають також і спільну мету - виховання всебічно розвинутої людини, підготовки до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Фахівці умовно розділяють навчально-виховний процес на 2 етапи: 1) початкове навчання; 2) спортивне тренування.

Під початковим навчанням розуміють ту частину навчально-тренувального процесу, в якому домінуюче значення має завдання освоєння навички плавання.

Деякі автори (З.П. Фірсов, 1981) користуються іншим терміном – початкове плавання.

Під початковим плаванням розуміють навчання людини елементарним плавальним навичкам з метою запобігання від загибелі при нещасних випадках на воді.

Під спортивним тренуванням слід розуміти багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання спортсмена і удосконалення його в плаванні. (Нікітський Б.Н., 1981).

С.М. Вайцехівський (1979) **під спортивним тренуванням** розуміє багатобічний педагогічний процес, що має за мету підготувати спортсмена шляхом освоєння і виконання вправ до досягнення високого спортивного результату і ведення ефективної спортивної боротьби в умовах змагань.

В.О. Парфьонов (1978) **під спортивним тренуванням** розуміє багаторічний спеціалізований педагогічний процес всебічної фізичної підготовки, спрямований на досягнення спортсменом високих спортивно-технічних результатів.

Початкове навчання плаванню не обов'язково повинно переходити в спортивне тренування. Людина, яка навчилася плавати може використовувати це вміння і для вирішення прикладних завдань, наприклад з метою оздоровлення, розваги і таке інше.

Не можна провести чітку межу між завершенням навчання і початком спортивного тренування. Початкове навчання може переходити в спортивне тренування поступово і майже непомітно, що часто спостерігається в роботі з дітьми.

Навчання і тренування, які є єдиними нерозривними частинами навчально-тренувального процесу, підпорядковані загальним принципам системи фізичного виховання, а також принципам навчання і тренування.

Принципи навчання і тренування плавця. Навчально-тренувальний процес в плаванні здійснюється у відповідності з основними принципами фізичного виховання: **єдності навчання і виховання;**

всебічного розвитку; оздоровчої спрямованості; прикладності.

Єдність навчання і виховання є провідним в усьому навчально-тренувальному процесі. Передбачає виховання в учнів під час навчання плаванню позитивних рис характеру, які притаманні громадянам незалежної України.

Всебічного розвитку. Орієнтує педагога на формування всебічно розвинутої особистості, застерігає від захоплення фізкультурно-спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному і моральному розвитку особистості.

Оздоровчої спрямованості. Передбачає виконання педагогом під час занять плаванням основного завдання – зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму учнів до несприятливих умов навколишнього середовища.

Прикладної спрямованості. Передбачає застосування учнями всіх знань, умінь та навичок, які були набуті під час навчання, у повсякденному житті.

Для успішного навчання плаванню необхідно дотримуватись основних педагогічних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і виховання: **свідомості і активності; систематичності; доступності; наочності; індивідуалізації.**

Свідомості і активності. Передбачає свідоме і активне відношення учнів до занять плаванням, осмисленого відношення до матеріалу, що вивчається.

Систематичності. Передбачає регулярне відвідування учнями занять з плавання, постійне, послідовне і безперервне опрацювання матеріалу, що вивчається за детально продуманою і добре обґрунтованою системою.

Доступності. Вимагає, щоб зміст матеріалу і методи його викладання відповідали можливостям учнів. Передбачає виконання трьох основних методичних правил: від простого до складного, від легкого до

важкого, від відомого до невідомого. Недотримання вказаного на заняттях може призвести до травм і загибелі учнів на заняттях з плавання.

Наочності. Передбачає широке використання при навчанні плаванню не тільки зорових відчуттів, а також і тих сприймань і асоціацій, які викликає образне пояснення викладача. Наочність в процесі навчання забезпечується в першу чергу демонстрацією окремих вправ по можливості у більш досконалому виконанні. Це може бути показ техніки найсильніших плавців на телеекрані або перегляд їх тренувань в басейні, а також перегляд кінограм, малюнків, плакатів, спортивних фільмів тощо.

Індивідуалізації. Реалізація цього принципу передбачає урахування індивідуальних особливостей дітей з метою найбільшого розвитку їх здібностей і підвищення в результаті цього ефективності процесу навчання.

При масовому навчанні плаванню застосовується метод групової індивідуалізації, коли враховуються такі типові характеристики учнів, як: вік; рівень плавальної підготовленості; особливості тілобудови; рівень фізичної підготовленості.

Завдання, етапи навчання. В процесі навчання плаванню вирішують такі завдання:

- зміцнення здоров'я, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- вивчення техніки та оволодіння життєво необхідним навиком плавання;
- всебічного фізичного розвитку, укріплення опорно-рухового апарату, розвитку фізичних якостей;
- ознайомлення з правилами безпеки і оволодіння навичками прикладного плавання;
- виховання високих моральних якостей громадянина незалежної України.

Процес навчання плаванню умовно поділяється на **чотири етапи**:

1) етап освоєння з водою, навчання дітей вмінню відчувати воду і виконувати в ній найпростіші рухи; прищеплення дітям впевненості в тому, що вони навчатися плавати і будуть в змозі подолати страх перед водою;

2) етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію;

3) етап усунення зайвих рухів, непотрібного м'язового напруження, закріплення навички плавання;

4) етап подальшого удосконалення навичок у плаванні, уточнення індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання.

Перші три етапи охоплюють період початкового навчання, четвертий у більшості випадків відноситься до спортивного тренування.

Основні засоби навчання плаванню. До основних засобів навчання плаванню відносяться **загальнорозвиваючі, підготовчі та спеціальні фізичні вправи.**

Загальнорозвиваючі застосовуються з метою розвитку основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, підготовки учнів для найбільш ефективного засвоєння плавальних рухів.

Це можуть бути стройові і загальнорозвиваючі гімнастичні вправи; спортивні і рухливі ігри – волейбол, футбол, баскетбол; легкоатлетичні вправи – хода, біг, стрибки, метання; хода на лижах; гребля та інші.

Підготовчі застосовуються з метою розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для вивчення навичок плавання і удосконалення в окремих елементах техніки. Поділяються на три групи: а) для освоєння з водою; б) для вивчення полегшених способів плавання; в) для вивчення спортивних способів плавання.

Підготовчі вправи для освоєння з водою застосовуються з метою подолання відчуття страху, освоєння робочої пози плавця, виконання найпростіших рухів.

Підготовчі вправи для вивчення полегшених способів плавання застосовуються з метою створення необхідного рухового фундаменту для ефективного вивчення техніки спортивних способів. Вони включають в себе як найпростіші гребкові рухи для вивчення елементів техніки плавання (рухів рук, ніг, дихання) так і плавання полегшеними способами у повній координації.

Підготовчі вправи для вивчення спортивних способів плавання включають вправи на суші, у воді та імітаційні.

До підготовчих вправ на суші відносяться спеціальні гімнастичні вправи для розвитку сили і гнучкості; на розтягування; рухливість суглобів; з гумовими амортизаторами; на блочних пристроях; з гантелями і набивними м'ячами та інші.

Імітаційні вправи використовуються з метою виконання рухів, які адекватні за формою і характером тим, що виконуються у воді. Вони виконуються на суші і не створюють тих відчуттів, які виникають у дітей у воді, тому робити ці рухи багатократно не рекомендується. Вони можуть сформуватись як навичка і гальмувати освоєння рухів у воді.

Підготовчі вправи у воді використовуються з метою освоєння окремих елементів і спортивних способів плавання в цілому. Розрізняють наступні групи таких вправ: а) для вивчення рухів ніг; дихання; узгодження рухів ніг та дихання; б) для вивчення рухів рук; дихання; узгодження рухів рук та дихання; в) для вивчення способу плавання в цілому.

Спеціальні фізичні вправи використовуються з метою удосконалення техніки спортивних способів плавання, усунення помилок і освоєння найкращих

варіантів техніки, які відповідають індивідуальним особливостям плавців.

Форми і методи навчання плаванню. Існують три форми навчання плаванню: **групова, індивідуальна, а також групове навчання з індивідуальним підходом.**

Групове навчання використовується при роботі з однорідним складом учнів по всім показникам: стать; вік; фізичний розвиток; рухова підготовка; здатність до оволодіння рухами і т.п.

Індивідуальне навчання використовується при проведенні занять з тими людьми, які погано або зовсім не володіють навичкою плавання. Ефективно воно також при роботі з тими, хто страждає водобоязню.

Групове навчання з індивідуальним підходом використовується при проведенні занять в школах, навчальних закладах та секціях колективів фізичної культури. Воно передбачає виконання учнями групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з відстаючими дітьми.

Групове навчання з індивідуальним підходом до кожного учня є основною формою роботи з новачками.

В процесі засвоєння техніки спортивних способів плавання вдаються до різних систем навчання. Одна з них полягає в одночасному (паралельному) вивченні всіх способів плавання, друга в послідовному. Проте найефективнішою вважають так звану **паралельно-послідовну систему навчання**. Вона дає змогу оволодіти технікою всіх спортивних способів плавання і виявити той, що найбільше відповідає індивідуальним та віковим особливостям учня.

У паралельно-послідовній системі починають вивчати два способи плавання – кроль на грудях та на спині, їх вивчають на кожному уроці шляхом виконання вправ спочатку по елементах, а потім у

координації. Обидва способи вивчаються паралельно до тих пір, поки учні не оволодіють основами техніки. Потім учні починають вивчення способу дельфін і закріплюють навички плавання кролем на грудях та на спині. Коли елементи техніки дельфіну будуть засвоєні – приступають до вивчення способу брас. Одночасно з вивченням елементів брасу, учні працюють над засвоєнням координації рухів в способі дельфін і продовжують удосконалювати навички в техніці раніше вивчених способів. Після засвоєння техніки дельфіну поступово закінчують вивчення техніки плавання брасом.

По мірі засвоєння кожного способу плавання учні вивчають стартовий стрибок і поворот в цьому способі.

Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми роботи за допомогою яких забезпечується швидке і якісне вирішення поставленого завдання – засвоєння навички плавання.

Методи навчання – це такі раціональні способи і прийоми, застосування яких на заняттях дає швидке і якісне вирішення завдання поставленого перед учнями.

При навчанні плаванню користуються трьома основними групами методів: **словесними, наочними та практичними.**

Словесні методи допомагають створити в учнів попередню уяву про рух, що вивчається, зрозуміти його форму та зміст, осмислити і усунути помилки.

Видами словесних методів є **описання, розповідь, бесіда, команда, розпорядження, вказівка та ін.**

Специфіка проведення занять з плавання пред'являє до словесних методів свої певні вимоги. Вона вимагає від викладача не застосовувати на заняттях довгих та нудних бесід, повідомлень та пояснень.

Викладач повинен розуміти, що у воді значно погіршуються умови чутності і зростає небезпека переохолодження організму учнів

Описання – використовується для створення попередньої уяви про рух, цю вивчається. Описанню підлягають найбільш характерні його елементи без пояснення, чому треба робити так.

Пояснення – відповідає на питання, чому треба робити так, і є методом розвитку логічного, свідомого відношення до навчального матеріалу.

Розповідь застосовується переважно при організації ігор.

Бесіда застосовується у формі питань та відповідей з метою виявлення знань, перевірки ступеню розуміння суті рухів, що вивчаються, обговорення помилок і способів їх усунення.

Команди і розпорядження застосовуються для правильної організації і чіткого керівництва діяльністю учнів в процесі уроку. Вони визначають місце, час, напрямок та тривалість виконання окремих рухів та дій. Розрізняють команди попередні та виконавчі. На уроках плавання замість попередніх команд користуються розпорядженнями. Наприклад, „зробити глибокий вдих”, „покласти руки на дошку”.

Вказівка частіше всього носить методичний характер, акцентуючи увагу на деталях або ключових моментах руху, що виконується, освоєння яких дає можливість потім оволодіти вправою в цілому. Вказівки даються голосом та жестами, виконуються без зупинки руху. Наприклад, якщо учень який пливе брасом, забуває розвертати стопу при виконанні робочого руху, то викладач підказує: „Стопа”.

Наочні методи допомагають створити в учнів конкретні уявлення про рух, або вправу, що вивчаються. Разом з образним поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому та міцному його засвоєнню.

До наочних методів відносять **показ вправ і техніки плавання, навчальних наочних посібників, кінокільців, кінофільмів** тощо.

Показ руху, що вивчається або техніки способів плавання в цілому, застосовується на протязі всього курсу навчання плаванню. Показ техніки плавання повинен проводитись тільки кваліфікованим плавцем перед заняттями у воді. Бажано це робити коли група знаходиться на суші. Тоді діти мають можливість бачити рухи плавця спереду, збоку і ззаду, а також чути супутні пояснення викладача.

Ефективність показу багато в чому визначається положенням викладача по відношенню до групи: 1) він повинен бачити кожного учня, що забезпечує контроль і управління навчанням; 2) учні повинні бачити показ вправи у площині, яка відображає основну специфіку руху – його форму, характер, амплітуду.

Дзеркальний показ застосовується тільки при вивченні простих загально-розвиваючих вправ.

Негативний показ викладача „як не треба робити” припустимий тільки при умові, якщо учні можуть аналізувати свої помилки і здатні відноситись до них критично.

Навчальні наочні посібники – малюнки, плакати, кінограми – застосовуються при необхідності концентрації уваги учнів на статичних положеннях і послідовній зміні фаз рухів. Наочні посібники відображають такі деталі техніки або вправи, які важко показати і пояснити. Наприклад, оптимальні кути огинання рук і ніг в суглобах при виконанні гребкових рухів.

Кінограми **кінокільцівки** дозволяють багатократно показувати як окремі елементи навчальної техніки, так і техніку спортсменів високої кваліфікації.

Застосування кінопоказу особливо ефективно при навчанні плаванню, де техніка рухів розучується по частинам.

Окрім перерахованих методів, на заняттях з плавання широко застосовуються звукові, зорові і **комбіновані сигнали** (голосом, свистком, жестами). Про систему подачі сигналів домовляються з учнями завчасно.

Практичні методи включають **метод** вправ, **змагальний, ігровий** та інші.

Метод вправ – передбачає багатократні повторення рухів спрямовані на оволодіння елементами і способом в плавання в цілому.

Метод розучування по частинам застосовується з метою полегшення засвоєння техніки плавання, зменшення кількості помилок, скорочення строків навчання. Основу методу складає система підготовчих вправ, послідовне вивчення яких веде до засвоєння способу плавання в цілому.

Метод розучування в цілому застосовується тоді, коли вправа, яку вивчають, не є для учнів координаційне складним рухом, або тоді коли з цього руху не можна виділити окремі частини, щоб не порушити при цьому органічного зв'язку з ним. Наприклад, старт з води при плаванні на спині.

Цей метод застосовується на завершальних етапах освоєння техніки способу плавання після вивчення її елементів по частинах.

Змагальний та ігровий методи. В них є багато спільного. Широко застосовуються при початковому навчанні плаванню з метою підвищення емоційності та динамізму занять. Загальним методичним правилом є обов'язкове попереднє розучування рухів або вправ перш, ніж вони стануть об'єктом змагання або гри. Однак є і принципова відзнака: в ігровому методі завжди є сюжетний зміст, тоді як у змагальному – його немає.

На уроках плавання застосовуються такі змагання: „Хто далше проковзає”, „Хто далше пропливе” і т.п. У виді змагань можна виконувати вправи на оцінку (в балах) і називати того, хто виконав вправу краще за всіх.

Гра, як і змагання, значно підвищує емоційність занять, є добрим засобом переключення з одноманітних, монотонних рухів, які характерні для уроків плавання.

Метод безпосереднього впливу. В деяких випадках, коли учень не може правильно виконати якийсь рух, можна застосовувати метод безпосередньої допомоги. При цьому викладач входить у воду або підходить до учня на суші, бере його за руку (ногу, тулуб тощо) і виконує ними потрібний рух, супроводжуючи свої дії поясненням.

Загальна схема навчання плаванню складається з таких етапів:

- демонстрація способу плавання, який вивчається, та його елементів;
- теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки приведенного способу та його елементів;
- випробування способу (спроба плавати способом, який вивчається);
- практичне ознайомлення з формою рухів способу на суші;
- оволодіння елементами способу і окремими узгоджувальними рухами у воді;
- освоєння способу плавання в цілому;
- удосконалення техніки способу та його елементів.

При демонстрації способу плавання викладач повинен розповісти про основні особливості техніки способу, що вивчається (положення тіла, характер дихання, форму рухів рук та ніг, узгодження рухів з диханням тощо).

Практичне ознайомлення з формою рухів на суші передбачає виконання основних імітаційних вправ, які створюють в учнів уяву про амплітуду, напрямок та швидкість руху кінцівок, про найбільш доцільне узгодження рухів у циклі тощо.

Оволодіння елементами способу і окремими узгоджувальними рухами здійснюється у воді.

Виконання поставленого завдання досягається шляхом використання багатьох вправ.

При вивченні способу плавання в цілому пропливають певні відрізки дистанції в оптимальному темпі з узгодженням рухів рук та ніг з диханням. Звертається увага учнів на основні помилки, які в процесі занять усуваються.

При удосконаленні техніки способу плавання та його елементів використовуються безопорне плавання і плавання з рухомою опорою (дошкою, надувним кругом) на невеликі відрізки та короткі дистанції.

Питання для самоперевірки

1. Що розуміють під початковим навчанням?
2. Назвіть основні принципи навчання і тренування плавця.
3. Які завдання вирішуються в процесі навчання плаванню?
4. На які етапи можна умовно розділити процес навчання плаванню?
5. Назвіть основні засоби які використовуються при навчанні плаванню.
6. Які групи підготовчих вправ ви знаєте?
7. З якою метою застосовують підготовчі вправи?
8. З якою метою застосовують спеціальні вправи?
9. Назвіть основні форми навчання плаванню.
10. Назвіть основні групи методів, які використовуються при навчанні дітей плаванню.
11. Назвіть форми організації учнів, які використовуються на уроці з плавання.
12. Які методики навчання плаванню ви знаєте?
13. Розкажіть про загальну схему навчання плаванню.
14. Дайте характеристику паралельно-послідовній методиці навчання плаванню.
15. Дайте характеристику одночасній методиці навчання плаванню.
16. Розкажіть про основні етапи розвитку методики навчання плаванню.

Теорія і методика викладання плавання.

17. Назвіть специфічні методичні прийоми, які використовуються при навчанні дітей плаванню.

18. Якій вік вважається оптимальним для початку занять плаванням?

19. Які групи вправ для освоєння з водою ви знаєте? Розкажіть про застосування загальнорозвиваючих та спеціальних фізичних вправ при навчанні плаванню.

20. З якою метою використовують імітаційні вправи?

21. Назвіть найбільш розповсюджену послідовність навчання спортивним способом плавання.

22. Дайте характеристику словесним методам навчання.

23. Дайте характеристику наочним методам навчання.

24. Дайте характеристику практичним методам навчання.

ПЛАВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

План

- 1. Завдання роботи з плавання в оздоровчому таборі**
- 2. Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі**
- 3. Правила безпеки під час проведення занять з плавання**
- 4. Форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі**

Під час проведення спортивно-масової роботи з плавання в оздоровчому таборі вирішуються наступні **завдання**:

- організація активного відпочинку дітей;
- збереження і зміцнення здоров'я, загартування, відновлення фізичних сил організму після навчального року;
- навчання плаванню;
- виконання державних тестів та розрядних нормативів з плавання;
- розвиток основних фізичних якостей;
- виховання потреби до систематичних занять плаванням;
- виховання морально-вольових якостей та інше.

Організація роботи з плавання в оздоровчому таборі передбачає:

- 1) вибір місця для проведення занять; 2) обладнання його і оснащення необхідним інвентарем;
- 3) комплектування груп навчання; 4) підбір і підготовку помічників; 5) підготовку необхідної документації.

В умовах табору навчання дітей плаванню можна проводити:

- а) в критих та відкритих малорозмірних басейнах, які знаходяться на території табору;

- б) критих та відкритих басейнах спортивного типу;
- в) купально-оздоровчих басейнах;
- г) збірно-розбірних басейнах типу „ОСВОД”;
- д) природних водоймищах, де є для цього спеціально обладнані місця (водні станції, відгороджені прибережні ділянки для занять) та інші.

Найпростіше місце для проведення занять можна обладнати і самому. Це може бути любе природне водоймище: річка, ставок, озеро, море. Для цього потрібно вибрати таку ділянку, яка б відповідала гігієнічним вимогам: вода була чистою, берег пологий, піщаний, звернений до півдня, щоб діти могли приймати сонячні ванни. Глибина водоймища де будуть проходити заняття, повинна бути не більше 120 см, а швидкість течії не більше 0,3 м/сек. Краще всього, щоб вхід у воду був пологим, з поступовим поглибленням. Дно водоймища повинно бути твердим, або краще піщаним. Перед початком занять його необхідно перевірити, очистити від каміння, корчів, водоростей і інших речей, які представляють небезпеку для дітей.

Вибрану ділянку необхідно огородити поплавцями або прапорцями покрашеними в яскраві кольори. Розміри ділянки залежать від глибини і ширини водоймища, але не повинні перевищувати по довжині (вздовж берега) 25 м, по ширині – 10 - 15 м. Ділянку акваторії, яка відведена для плавання дітей молодших вікових груп, бажано огородити загорожею із лозини або жердин. Ще краще зробити простий дитячий басейн „жабник”. Він являє собою великий ящик з решітками по боках, з дном із добре обструганих дощок (розміром 8 х 4 м при глибині 80-90 см), підігнаних впритул одна до одної. „Жабник” укріпляється на кілках, які забиваються в дно, або тримається на плавучих понтонах.

Для проведення занять з плавання фахівці радять мати такий **інвентар**:

- страхові жердини з металу або пластмаси - 2-3 шт.;
- плавальні дошки з пенопласту - 15-20 шт.;
- гумові надувні круги або іграшки, які можуть замінити пенопластові дошки, або автомобільні камери - 15-20 шт.;
- пластмасові надувні м'ячі для проведення ігор на воді - 5-8 шт.;
- яскраві, мілкі предмети, які добре видно на дні для діставання їх із дна при пірнанні - 15-20 шт.;
- обручі з пластику - 15-20 шт.;
- ласти (за кількістю тих, що займаються);
- рупор або мегафон 1-2 шт.;
- свисток, секундомір - 2-3 шт.;
- маски . трубки для підводного плавання - 10-15 шт.

Кожен табір, розташований поблизу водоймища, повинен мати свій рятувальний пост. Під час занять плаванням на посту повинен бути наготові рятувальний човен з 3-ма черговими. 2-3 рятувальних круги

(із розрахунку один круг на 5 чоловік, які знаходяться у воді) та інші рятувальні засоби. Чергові рятувальники повинні вміти користуватися рятувальними засобами і володіти прийомами надання допомоги потерпілим на воді. Кожен човен повинен знаходитись в справному стані, мати комплект весел, черпак для води і рятувальні засоби.

В місцях проведення занять бажано вивісити правила безпеки, поради лікаря по загартуванню, час перебування на сонці, повітрі та у воді; щоденні відомості про температуру води і повітря.

Комплектування груп навчання починається задовго до занять, його починають педагоги, які в перші дні заїзду ведуть прийом дітей. Вони опитують дітей про їх плавальну підготовленість і заносять ці

дані в окрему графу. Потім вони складають список дітей, де вказують їх плавальну підготовленість і подають його інструктору з плавання.

Однак на опитування не завжди слід покладатися. Необхідно самому провести перегляд дітей у воді. В таборах перевірку плавальної підготовленості дітей проводять начальник табору та інструктор з плавання, а вожаті і вихователі допомагають їм. Проводиться вона таким чином.

Загони шикуються в одну шеренгу біля води. Вішками відмічається дистанція 10 м (глибина до грудей). Вожатий, стоячи у однієї вішки, запрошує на старт двох дітей. Ставить їх праворуч і ліворуч в одному метрі від вішки. За сигналом вожатого діти плывуть до протилежної вішки. Ті, що не вміють плавати відразу повертаються на берег, ті, що вміють триматися на воді пропливають декілька метрів, а вміючим - надається можливість проплисти 10-20 м туди і назад. Після тестування всі діти поділяються на **три групи**. В першу входять ті, що добре вміють плавати, в другу ті, що вміють триматися на воді, а в третю ті, що не вміють плавати. Групам дають умовні назви, наприклад: першій групі - „дельфіни”, другій - „пічкури”, третій - „медузи”. Такі назви вносять елемент змагальності, створюють веселу ігрову атмосферу і, головне, стимулюють прагнення дітей перейти в групу більш високої підготовленості. Всі вони носять шапочки певного кольору. Наприклад, „дельфіни” носять шапочки голубого кольору з силуетами дельфінів по боках, на „пічкурах” - шапочки білого кольору, а на „медузах” - червоні, які говорять: „Обережно плавати не вміє!”. Перевіряючи плавальну підготовленість дітей, не можна насильно примушувати дитину входити у воду, насміхатись над нею, бризкати водою в обличчя.

Таким чином ми комплектували три групи навчання. В подальшому з „дельфінами” можуть займатися вожаті, вихователі і юні інструктори з пла-

вання, з „пічкурами” - інструктор з фізичної культури, плавці-розрядники. з „медузами” - інструктор з плавання і його помічники. Кількісний склад групи повинен бути 12-15 чоловік. Якщо в групі тих, що не вміють плавати набирається 20 -25 чоловік і більше, то їх поділяють на підгрупи по 6 - 8 чоловік. Під керівництвом інструктора з плавання заняття в підгрупах проводять його помічники.

Помічниками інструктора можуть бути: 1) **вожаті, вихователі**; 2) **плавці-розрядники**; 3) **діти старших загонів**; 4) **співробітники обслуговуючого персоналу**. Підбір помічників здійснюється методом опитування до початку зміни або в перші дні заїзду дітей. Вони повинні добре плавати, пірнати в довжину і глибину, вміти правильно виконувати та демонструвати вправи, знати прийоми надання першої допомоги потерпілому.

З помічниками проводяться **теоретичні і практичні** заняття. З педагогічним колективом їх проводять, як правило, до заїзду в табір, а з юними помічниками - в перші дні табірної зміни **Теоретичні заняття** можуть бути за такими темами: правила безпеки при проведенні занять з плавання; організація купання в загоні; методика проведення ігор у воді; надання першої допомоги потерпілому; прийоми звільнення від захватів і транспортування потерпілого, організація змагань з плавання тощо. **Практичні заняття** можуть складатись з пропливання відрізків з допомогою рук, ніг, вільного плавання до 200-400 м, виконання стартів, поворотів та інше. Крім занять з плавання необхідно провести декілька тренувань з надання допомоги потерпілим. На цих заняттях тренуються в пірнанні, звільненні від захватів і транспортуванні потопаючого.

Для проведення занять з помічниками разом з інструктором, запрошують і медичний персонал. Бажано щоб це був лікар, а якщо такої можливості немає, то медична сестра табору.

До початку табірної зміни інструктор з плавання повинен підготувати наступну **документацію**: а) **план роботи з організації масового навчання плаванню**; б) **план-графік** проходження навчального матеріалу з плавання; в) **плани-конспекти** занять; г) **план роботи спортивної секції плавання** (див. лекцію № 6).

Загальнотабірний розклад купання дітей, занять з навчання та секційних занять складається в перші дні роботи табору. В цей же час діти проходять обов'язковий медичний огляд, а в загонах вихователі проводять роботу з підготовки дітей до занять з плавання та купання. Дітям повідомляються необхідні відомості про значення плавання; правила поведінки під час занять та руху до водоймища; місце розміщення загону на березі.

Після того як всі організаційні питання вирішено, приступають до проведення занять. Бажано проводити їх щоденно з 10 до 13 та з 17 - до 19 години. Навчання плаванню краще проводити в першій половині, а заняття секції, змагання і свята на воді - в другій половині дня. В оздоровчих таборах, де кількість дітей досягає 200 - 300 чоловік, а інструктор з плавання один, розклад складається з врахуванням 2-3 разових занять на тиждень.

Мінімальна температура, при якій дозволяється проводити заняття на відкритих водоймищах, для старших груп становить $+18^{\circ}\text{C}$, для молодших $+20^{\circ}\text{C}$. Температура повітря при цьому повинна бути вище температури води на $4 - 5^{\circ}\text{C}$. На першому занятті діти молодшого шкільного віку можуть знаходитись у воді не більше 5 хвилин, середнього і старшого віку - не більше 10 - 15 хвилин. В подальшому по мірі прогрівання водоймища і загартування дітей, тривалість уроку поступово збільшується; для молодших школярів - до 30 хвилин, для старших - до 45 хвилин. Однак основним критерієм допустимого часу перебування у воді є стан і зовнішній вигляд дітей. Якщо у дітей з'являються озноб, „гусяча шкіра”,

посиніння губ, заняття треба негайно закінчити і дати команду - „Вийти з води!”.

В суху сонячну погоду до занять плаванням діти можуть приймати сонячні ванни. Зручніше всього це робити в підготовчій частині уроку, коли діти виконують комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ.

Заняття з плавання в оздоровчому таборі проводяться у формі групового уроку. Групова форма навчання стимулює активність дітей, вносить в заняття елемент змагання, розширює можливості для проведення ігор і розваг у воді.

Інструктор з двома помічниками може одночасно займатись з групою до 15 чоловік. Він роз'яснює завдання уроку, пояснює і показує вправи, дає команди і методичні вказівки, виправляє помилки, підводить підсумки уроку. Його помічники діють наступним чином: один контролює дітей з найбільш високим рівнем підготовленості („дельфінів”), другий - слабо підготовлених („пічкурів”). Заняття з тими, хто не вміє плавати („медузами”) проводить інструктор.

Краще всього заняття проводити по загонах, починаючи з молодших. В них майже всі діти не вміють плавати або плавають погано. Якщо загонів багато, а часу обмаль, то одночасно до занять плаванням слід допускати не більше 2-3 загонів, відповідно збільшуючи кількість помічників і скорочуючи час перебування дітей у воді.

За 10-15 хвилин до закінчення занять у воді одних загонів другі, які слідує за ними за розкладом, повинні приступати до виконання загальнорозвиваючих вправ.

Правила безпеки під час проведення занять з плавання. Під час занять з дітьми інструктор несе відповідальність за їх життя. Він повинен бути готовим в любий час прийти дітям на допомогу.

З метою запобігання нещасних випадків на воді необхідно дотримуватись наступних правил.

1) до занять плаванням і купання допускати тільки здорових дітей, які мають на це дозвіл лікаря;

2) проводити заняття не раніш чим через 2 год., після прийому їжі;

3) ретельно вибирати місце для проведення занять, щоденно його перевіряти і усувати недоліки, які були помічені;

4) не дозволяти дітям запливати за встановлені межі місця купання;

5) не допускати безконтрольного входу і виходу дітей з води.

6) до і після занять обов'язково проводити поіменний перелік дітей;

7) перевірку плавальної підготовленості у воді проводити не більш ніж з двома учнями.

8) заняття з тими, що не вміють плавати проводити тільки на мілкому місці. Всі вправи, а також перші спроби плавати виконувати тільки в бік берега або мілководдя;

9) на перших заняттях в цілях безпеки дітей розподіляти по парах;

10) перші спроби плавати на глибокому місці дозволяти не більш, ніж двом учням одночасно і тільки під своїм особистим контролем;

11) запливи на дальність проводити тільки вздовж берега;

12) не проводити заняття на морі при сильній хвилі;

13) під час проведення занять дотримуватись суворої дисципліни: не дозволяти учням неорганізовані купання, самовільні стрибки у воду і пірнання, не допускати, щоб діти топили один одного, занурюючи у воду з головою, голосно кричали, жартома звали на допомогу;

14) заняття з плавання проводити тільки в присутності лікаря або медичної сестри табору, які повинні мати все необхідне для надання допомоги потоплюючому.

Форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі. Основною формою проведення занять з плавання в оздоровчому таборі, як зазначалося вище, є **урок**. Кожен урок плавання починається на суші, продовжується у воді і завершується знов на суші. В ньому умовно, як і в шкільному, виділяють три частини, підготовчу, основну і заключну. Тривалість уроку (включаючи час занять на суші) складає 45-60 хвилин.

У завдання підготовчої частини уроку (10 - 15 хв.) входить: перелік дітей, роз'яснення завдань і змісту уроку; виконання комплексу загально розвиваючих і спеціальних вправ; ознайомлення з правилами поведінки у воді.

Вирішення завдань уроку багато в чому залежить від правильної організації і проведення підготовчої частини. Під час занять на відкритих водоймищах тривалість підготовчої частини уроку залежить від погодних умов. В прохолодну погоду вона буде збільшуватись, в жарку погоду - зменшуватись.

У завдання основної частини уроку (30 - 45 хв.) входить вирішення основних завдань навчання: вивчення вправ на освоєння з водою; рухів ногами і руками, узгодження їх з диханням: виконання стартів і поворотів; пропливання коротких відрізків в повній координації. В кінці основної частини проводяться ігри і розваги на воді на матеріалі вправ, освоєних всією групою. Тривалість основної частини залежить від віку і підготовленості дітей, номеру уроку, температури води і повітря.

У завдання заключної частини уроку (5-7 хв.) входить: поступове зниження фізичного навантаження і емоційності занять; перелік дітей, підведення підсумків уроку.

В цій частині уроку дається вільне плавання, вдосконалюється техніка виконання стартів і поворотів, можуть проводитись ігри, які не потребують багато часу.

Заключну частину бажано проводити швидко, щоб діти не змерзли. Треба слідкувати щоб після виходу з води діти розтерлись рушником, насухо витерли вуха, голову і швидко одягались.

В оздоровчому таборі створюють також **секції і гуртки плавання**. Організаційну роботу починають з популяризації плавання. Проводять бесіди, показують спортивні фільми, влаштовують виставки літератури з плавання, запрошують до табору видатних спортсменів-плавців. Важливо, щоб на заняття в секцію учнів запросив інструктор з плавання: в багатьох дітей відсутня ініціатива або недостатньо сміливості, щоб самостійно записатися до секції Тому особисте запрошення педагога - великий стимул до початку тренувань.

Оскільки в секцію прийдуть діти різного віку, їх доцільно розподілити на і руни Краще коли група складається з учнів певного загону. Якщо такої можливості немає, то в групу об'єднують учнів різних загонів, наприклад, VI – V, IV - III, II -I. Навчальні групи комплектують у складі 12 -15 чоловік (залежно від кількості бажуючих). Спортивну секцію очолює староста. Буде добре, якщо секція плавання матиме і свій актив. Для цього її члени повинні обрати бюро секції в складі 3-4 чоловік. Воно під керівництвом інструктора з плавання складає план роботи, стежить за досягненнями учнів, комплектує збірну команду табору, бере участь в організації змагань тощо.

Роботу в **секції плавання** найкраще проводити в другій половині дня з 17 до 19 год. Тривалість занять 60 - 90 хв. Заняття проводяться не менше двох разів на тиждень. У практичну частину занять слід включати вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовки і спеціальні - на розвиток гнучкості, рухомості в суглобах; імітаційні, а також вправи на удосконалення техніки плавання. Особливу увагу слід приділяти спеціальним вправам у

воді, які допоможуть юним спортсменам оволодіти технікою плавання спортивним способами.

Теоретичні відомості з техніки плавання повідомляють, як правило, до початку практичних занять.

Гурток плавання створюють для дітей молодшого шкільного віку. Він може складатися з учнів одного або двох загонів. Склад групи - не більше як 10-15 учнів. Якщо бажаючих більше, організовують 2-3 групи. Заняття проводять 2-3 рази на тиждень, тривалістю 45 - 60 хвилин.

На заняттях повторюють у цікавій формі навчальний матеріал з програми по фізичної культури, проводять різноманітні ігри та розваги на воді.

Підсумки навчально-тренувальних занять підводять на змаганнях з плавання, які плануються на останній тиждень зміни. На цей же час планують і проведення водноспортивного свята „День Нептуна”. Він проводиться з метою підбиття підсумків роботи з навчання плаванню, виконання державних тестів і розрядних нормативів, популяризації плавання тощо.

Керує підготовкою до свята „Нептуна” голова організаційного комітету (начальник табору). Він відповідає за матеріальну частину, забезпечує виконання програми і сценарію, розподіляє обов’язки між вихователями і вожатими.

Інструктори з фізичної культури та плавання складають програму і сценарій, підбирають кращих плавців, навчають дітей плаванню, готують виступи, формують суддівську колегію і проводять свято. їм допомагають члени організаційного комітету.

Під час розробки програми свята враховують контингент дітей, їх фізичну і плавальну підготовленість, а також конкретні погодні умови. Краще всього свято проводити в другій половині дня приблизно з 16 до 18 години. Програма свята складається з урочистої частини (5-10 хв.), показових виступів, спортивних змагань з плавання

(50-60 хв.) і заключної частини (30-40 хв.). Триває свято 1,5-2 години.

Саме головне під час свята забезпечити безпеку дітей у воді і уникнути непотрібної ініціативи свити Нептуна. Це коли старші діти кидають у воду молодших учнів і своїх товаришів.

Масові купання. Вони також включаються до розкладу і проводяться на природному водоймищі вожатими і вихователями, які мають до цього допуск. Найбільш ефективною формою їх проведення є ігрова.

Тривалість складає від 5 до 15 хвилин і залежить від погодних умов, контингенту дітей та їхньої підготовленості.

Питання для самоперевірки

1. Які завдання вирішуються в процесі роботи з плавання в оздоровчому таборі?

2. Як вибрати місце для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі?

3. Який інвентар необхідно мати для проведення занять з плавання в оздоровчому таборі?

4. Як комплектуються групи навчання в умовах оздоровчого табору?

5. Як провести перевірку плавальної підготовленості дітей в умовах відкритого водоймища?

6. Хто може проводити навчання дітей плаванню в оздоровчому таборі?

7. Як підібрати і підготувати помічників інструктора з плавання?

8. Яку документацію повинен мати інструктор з плавання?

9. Як скласти план роботи з організації масового навчання дітей плаванню?

10. Назвіть основні міри безпеки при проведенні занять з плавання на відкритих водоймищах

11. Яких вимог необхідно дотримуватись при проведенні занять на відкритих водоймищах?

12. Назвіть основні форми проведення занять з плавання в оздоровчому таборі.

13. Назвіть основні обов'язки інструктора з плавання.
14. Як організувати роботу секцій та гуртків плавання в оздоровчому таборі?
15. Як організувати і провести водноспортивне свято „День Нептуна” в оздоровчому таборі?
16. Як скласти розклад занять з навчання плаванню в оздоровчому таборі?
17. Як підготувати дітей до занять з плавання в оздоровчому таборі?
18. Як організувати рятувальний пост в оздоровчому таборі? Місце знаходження поста. Підбір та підготовка рятувальників, необхідний інвентар.
19. Як проводиться масове купання дітей?
20. Які фактори впливають на ефективність навчання дітей плаванню в оздоровчому таборі?

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ ТА ВИСЛОВІВ

І. Общие основы техники плавания – загальні основи техніки плавання

1. Всплывание – **випливання**.
2. Выталкивающая (архимедова) сила – **виштовхувальна (архімедова) сила**.
3. Вход в воду – **вхід у воду**.
4. Выход из воды – **вихід з води**.
5. Вязкость воды – **в'язкість води**.
6. Гидростатическое равновесие тела – **гідростатична рівновага тіла**.
7. Глиссирующее положение – **глісуюче положення**.
8. Горизонтальная (фронтальная, сагитальная) плоскость – **горизонтальна (фронтальна, сагітальна) площина**.
9. Граничные позы пловца – **граничні пози плаця**.
10. Гребок – **гребок**.
11. Движение над водой (пронос) – **рух над водою (пронесення)**.
12. Движение ногами от таза – **рух ногами від таза**.
13. Движение ногами в стороны – назад (отталкивание) – **рух стопами в сторони – назад (відштовхування)**.
14. Движение стопой вверх (вниз) – **рух стопою вгору (вниз)**.
15. Динамическое (гидродинамическое) плавание – **динамічне (гідродинамічне) плавання**.
16. Захват – **захват**.
17. Захлестывающее движение – **поглинаючий рух**.
18. Лобовое (фронтальное) сопротивление – **лобовий (фронтальний) опір**.

19. Навык (автоматизированное движение) – **навичка (автоматизований рух).**

20. Непрерывная опора о воду – **безперервний опір на воду.**

21. Основная часть гребка: подтягивание, отталкивание – **основна частина гребка: підтягування, відштовхування.**

22. Обтекаемое положение – **обтічне положення.**

23. Пауза в движениях ногами – **пауза в рухах ногами.**

24. Плавучесть (тела) – **плавучість тіла.**

25. Подготовительное (рабочее) движение – **підготовчий (робочий) рух**

26. Положение тела пловца в воде – **положення тіла пловця у воді.**

27. Подъемная сила – **підйомна сила.**

28. Продольная (поперечная, вертикальная) ось – **повздожня (поперечна, вертикальна) вісь.**

29. Ритм – **ритм.**

30. Сведение рук вместе и выведение их вперед – **зведення рук разом і виведення їх уперед.**

31. Сгибание в локтевом (коленных, тазобедренных) суставе – **згинання у ліктьовому (колінних, тазостегнових) суглобі.**

32. Сила тяги – **сила тяги.**

33. Сопротивление волнообразования – **опір хвилеутворення.**

34. Сопротивление вихреброобразования – **опір вихроутворення.**

35. Статическое плавание – **статичне плавання.**

36. Темп – **темп.**

37. Траектории гребущих поверхностей – **траєкторії гребкових поверхонь**

38. Траектория движения кисти (стопы) – **траєкторія руху кисті (стопи).**

39. Угол атаки гребущих плоскостей – **кут атаки гребної площини.**

40. Угол атаки тела – **кут атаки тіла.**
41. Фазы движений руками и ногами – **фази рухів руками і ногами.**
42. Цикл – **цикл.**
43. “Чувство воды” – **“відчуття води”.**

II. Техника спортивного плавания – Техніка спортивного плавання

1. Дельфин (баттерфляй) – **дельфін (батерфляй).**
2. Безопорная фаза цикла – **безупорна фаза циклу.**
3. Брасс – **брас.**
4. Вдох (выдох) в воду – **вдих (видих) у воду.**
5. Вольный стиль – **вільний стиль.**
6. Вращение, толчок и скольжение – **обертання, поштовх і ковзання.**
7. Вход в воду и скольжение – **вхід у воду і ковзання.**
8. Высокое положение локтя – **високе положення ліктя.**
9. Движение рук (ног) – **рух рук (ніг).**
10. Двухударный (четыrehударный, шестиударный) кроль – **двохударний (чотирьохударний, шестиударний) кроль.**
11. Двухударный (одноударный) слитный (раздельный) дельфин – **двохударний (одноударний) злітний (роздільний) дельфін.**
12. Дыхание – **дихання.**
13. Дыхательный цикл – **цикл дихання.**
14. Заныривание – **занурювання.**
15. Кисть опережает локоть – **кисть випереджує лікоть.**
16. Колебание туловища – **коливання тулуба.**
17. Крены тела – **нахили тіла.**
18. Кроль на груди – **кроль на грудях.**

19. Кроль на спине – **кроль на спині.**
20. Начало плавательных движений и выход поверхность – **початок плавальних рухів і вихід на поверхню.**
21. Непрерывные попеременные движения ногами вверх и вниз – **безперервні поперемінні рухи ногами вгору і вниз.**
22. Общая координация движений – **загальна координація рухів.**
23. Одновременные движения рук и ног – **одночасні рухи рук і ніг.**
24. Открытые, закрытые повороты – **відкриті, закриті повороти.**
25. Отталкивание с махом руками – **відштовхування з махом руками.**
26. Плечевой пояс – **плечовий пояс.**
27. Поворот – **поворот.**
28. Поворот кувырком вперед– **поворот обертанням уперед.**
29. Поворот “маятником” – **поворот “маятником”.**
30. Подплывание к стенке – **підпливання до стінки.**
31. Полет в воздухе – **політ у повітрі.**
32. Положение тела – **положення тіла.**
33. Поочередные гребки руками – **почергові гребки руками.**
34. Попеременные движения рук и ног – **поперемінні рухи рук і ніг.**
35. Скоростной поворот – **швидкісний поворот.**
36. Старт (с тумбочки, с воды) – **старт (з тумбочки, з води).**
37. Старт с “захватом” – **старт із “захватом”.**
38. Толчок – **поштовх.**
39. Хлыстообразный удар вниз – **хлистоподібний удар вниз.**

III. Физические качества пловца – Фізичні якості плавця

1. Анаэробная выносливость – **анаеробна витривалість.**
2. Высокий уровень мотивации – **високий рівень мотивації.**
3. Гибкость – **гнучкість.**
4. Гидродинамическая качества – **гідродинамічні якості.**
5. Гребковые движения – **гребкові рухи.**
6. Дыхательная система – **дихальна система.**
7. Длительная интенсивная работа – **довготривала інтенсивна робота.**
8. Кислородный долг – **киснева недостатність**
9. Короткий отрезок времени – **короткий відрізок часу.**
10. Ловкость – **спритність.**
11. Мышцы плечевого пояса – **м'язи плечевого пояса.**
12. Особенности телосложения – **особливості будови тіла.**
13. Округлость бедер и голени – **обкруга стегон і гомілок.**
14. Опорная поверхность кисти – **опорна поверхня долоні.**
15. Плаучесть – **плавучість.**
16. Плечевые и голеностопные суставы – **плечові та гомілкостопові суглоби.**
17. Поверхность – **поверхня.**
18. Повышение силовых возможностей – **підвищення силових можливостей.**
19. Подвижность в суставах – **рухливість у суглобах.**
20. Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) – **показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ)**
21. Потребление кислорода – **споживання кисню.**
22. Пропорциональное телосложение – **пропорційна будова тіла.**

23. Развитие силовых качеств – **розвиток силових якостей.**

24. Рельеф мускулатуры – **рельєф мускулатури.**

25. Сердечно-сосудистая система – **серцево-судинна система.**

26. Сила сопротивления воды – **сила опору води.**

27. Сила мышц рук (ног) – **сила м'язів рук (ніг).**

28. Силовая подготовленность – **силова підготовленість.**

29. Скорость – **швидкість.**

30. Скоростно-силовая работа – **швидкісно-силова робота**

31. Совершенствование спортивного мастерства – **вдосконалення спортивної майстерності.**

32. Сознательные волевые усилия – **свідомі вольові зусилля.**

33. Соотношение мышечной, костной и жировой тканей – **співвідношення м'язової, кісткової та жирової тканин.**

34. Суставы нижних конечностей – **суглоби нижніх кінцівок.**

35. Тело – **тіло.**

36. Тренажерные устройства – **тренажерні пристрої.**

37. Увеличение скорости – **збільшення швидкості.**

38. Упражнения на силу – **вправи на силу.**

39. Устойчивость равновесия – **стійкість рівноваги.**

40. Уровень подвижности в суставах – **рівень рухливості суглобів.**

41. Уровень физической подготовки – **рівень фізичної підготовки.**

42. Форма – **форма.**

43. Функциональные возможности – **функціональні можливості.**

44. Широкие предплечья и большие кисти – **широкі передпліччя та великі кисті.**

IV. Обучение плаванию – Навчання плаванню

1. Вареативные упражнения – **варіативні вправи.**
2. Водная среда – **водне середовище.**
3. Всплывание и лежание – **впливання і лежання.**
4. Групповой метод – **груповий метод.**
5. Жестикуляция – **жестикуляція.**
6. Занимающиеся – **ті, які займаються.**
7. Игры и развлечения на воде – **ігри і розваги на воді.**
8. Интервальный метод – **інтервальний метод.**
9. Имитация движений – **імітація рухів.**
10. Массовое начальное обучение – **масове початкове навчання.**
11. Место проведение занятий – **місце проведення занять.**
12. Навык плавания – **навичка плавання.**
13. Наглядные методы – **наочні методи.**
14. Наличие спасательного инвентаря – **наявність рятувального реманенту.**
15. Комбинированный метод – **комбінований метод.**
16. Контрольный метод – **контрольний метод.**
17. Обучение спортивным способам – **навчання спортивним способам.**
18. Общеразвивающие упражнения – **загальнорозвиваючі вправи.**
19. Опробывание способа – **випробування способу.**
20. Общеразвивающие и специальные физические упражнения – **загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи.**
21. Осваивание отдельных элементов – **засвоєння окремих елементів.**
22. Переменный метод – **перемінний метод.**

23. Плавание в координации – **плавання в координації.**
24. Практические методы – **практичні методи.**
25. Повторный метод – **повторний метод.**
26. Подготовительные упражнения для освоения с водой – **підготовчі вправи для освоєння водою.**
27. Подготовительные упражнения – **підготовчі вправи.**
28. Поочередные движения – **почергові рухи.**
29. “Поплавок”– **“поплавець”.**
30. Продолжительность каждого занятия – **тривалість кожного заняття.**
31. Скольжение – **ковзання.**
32. Словесные методы – **словесні методи.**
33. Смешанные упражнениям – **змішані вправи.**
34. Соблюдение мер безопасности – **дотримання техніки безпеки.**
35. Спад – **спад.**
36. Специальные упражнения – **спеціальні вправи.**
37. Стандартные упражнениям – **стандартні вправи.**
38. Равномерный метод – **рівномірний метод.**
39. Температура воды и воздуха – **температура води і повітря.**
40. Упражнения для изучения, закрепления техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней – **вправи для вивчення, закріплення техніки спортивних способів плавання і вдосконалення в ній.**
41. Условия занятий – **умови занять.**
42. Уровень плавательной подготовленности – **рівень плавальної підготовленості.**
43. Целостно-раздельная система – **цілісно-роздільна система.**
44. Элементы плавания – **елементи плавання.**
45. Элементарные тренировочные движения – **елементарні тренувальні рухи.**

V. Спортивная тренировка – Спортивне тренування

1. Адаптационные изменения – **адаптаційні зміни.**
2. Восстановление – **відновлення.**
3. Вращение и махи руками – **оберти та махи руками.**
4. Гипоксические варианты дыхания – **гіпоксичні варіанти дихання.**
5. Гипоксия – **гіпоксія.**
6. Дистанционная тренировка – **дистанційне тренування.**
7. Дозировка тренировочной нагрузки – **дозування тренувального навантаження.**
8. “Дробное” плавание – **“подрібнене” плавання.**
9. Кислородный долг – **кисневий борг.**
10. Комбинированная программа – **комбінована програма.**
11. Методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный – **методи тренування: рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, змагальний.**
12. Мышечные усилия – **м’язові зусилля.**
13. Общая (специальная) физическая подготовка – **загальна (спеціальна) фізична підготовка.**
14. Общий объем нагрузок – **загальний об’єм навантажень.**
15. Отдых и сон – **відпочинок і сон.**
16. Пассивная (активная) тактика, лидерование – **пасивна (активна) тактика, лідирування.**
17. Питание – **харчування.**
18. Плавание в заданном временном режиме – **плавання із встановленим часовим режимом.**

19. Планирование перспективное, круглогодичное и текущее (оперативное) – **планування перспективне, річне і поточне (оперативне).**

20. Повышение объема – **збільшення об'єму.**

21. Повышение скоростных возможностей – **підвищення швидкісних можливостей.**

22. Посильная нагрузка – **достатнє навантаження.**

23. Предварительный заплыв – **попередній заплив.**

24. Прерывистый или переменный характер двигательной активности – **переривчастий або змінний характер рухової активності.**

25. Развитие скоростной (общей, специальной) выносливости – **розвиток швидкісної (загальної, спеціальної) витривалості.**

26. Скоростное плавание – **швидкісне плавання.**

27. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы – **вдосконалення діяльності серцево-судинної системи.**

28. Специальная гибкость (сила, выносливость) пловца – **спеціальна гнучкість (сила, витривалість) плавця.**

29. Специфическая направленность тренировки – **специфічна спрямованість тренування.**

30. Спринтерская тренировка – **спринтерське тренування.**

31. “Сужение” уровня загрузок – **“звуження” рівня навантажень.**

32. Тренировочный отрезок – **тренувальний відрізок.**

33. Физическая работоспособность – **фізична працездатність.**

34. Упражнения на суше, у воді – **вправи на суші, у воді.**

35. Ускорение – **прискорення.**

36. Ускорение и спурты – **прискорення і спурти.**

37. Утомление – **втома.**

VI. Прикладное плавание –Прикладне плавання

1. Брасс на спине – **брас на спині.**
2. Движение “верхней” (“нижней”) руки (ноги) – **рух “верхньої” (“нижньої”) руки (ноги).**
3. Задержка дыхания – **затримка дихання.**
4. “Изо рта в рот”, “изо рта в нос”– **“з рота в рот”, “з рота в ніс”.**
5. Искусственное дыхание – **штучне дихання.**
6. Комбинированный способ – **комбінований спосіб.**
7. Нырание (в длину и глубину) – **пірнання (в довжину і глибину).**
8. Облегченные способы плавания – **полегшені способи плавання.**
9. Освобождение от захватов – **звільнення від захватів.**
10. Плавание на боку – **плавання на боці.**
11. Плавающие поддерживающие средства – **плаваючі підтримуючі засоби.**
12. Погружение в воду – **занурення у воду.**
13. Подплывание к тонущему – **підливання до тонучого.**
14. Подсобные средства – **підручні засоби.**
15. Переправы вплавь – **переправи плавом.**
16. Спасание тонущих – **рятування потоплюючих.**
17. Спасательные круги (пояса) – **рятувальні круги (пояси).**
18. Способ “торпеда” – **спосіб “торпеда”.**
19. Способы транспортировки – **способи транспортування.**
20. Судорги – **судоми.**

VII. Соревнования по плаванию – Змагання з плавання

1. Второстепенные соревнования – **другорядні змагання.**
2. Главные соревнования – **основні змагання.**
3. Заплывы – **запливи.**
4. “Длинная вода” (50 м) – **“довга вода”**
5. Достижение победы – **досягнення перемоги.**
6. Завоевать высокое место – **посісти високе місце**
7. Интенсивная соревновательная деятельность – **інтенсивна змагальна діяльність.**
8. Исключительно интенсивная соревновательная деятельность – **виключно інтенсивна змагальна діяльність.**
9. Комбинированная эстафета – **комбінована естафета.**
10. Командные соревнования – **командні змагання.**
11. Комплексное плавание – **комплексне плавання.**
12. Контрольные соревнования – **контрольні змагання.**
13. “Короткая вода” (25 м) – **“коротка вода”.**
14. Личные соревнования – **особисті змагання.**
15. Наводный (наливной) бассейн – **наводний (наливний) басейн.**
16. Определение результатов – **визначення результатів.**
17. Отборочные соревнования – **відбіркові змагання.**
18. Победитель – **переможець.**
19. Подготовительные соревнования – **підготовчі змагання.**
20. Планомерная подготовка – **планомірна підготовка за планом.**

21. Правила проведення соревнований – **правила проведення змагань.**

22. Приобретение соревновательного опыта – **набуття досвіду змагань.**

23. Призеры – **призери.**

24. Прохождение дистанции – **проходження дистанції.**

25. Регистрация рекордов – **реєстрація рекордів.**

26. Совершенствование прохождения дистанции – **удосконалення проходження дистанції.**

27. Создание соревновательного микроклимата – **створення мікроклімату змагань.**

28. Соревнование – **змагання.**

29. Соревновательная нагрузка – **змагальне навантаження.**

30. Состав участников – **склад учасників.**

31. Скорость преодоления соревновательной (-го) дистанции (отрезка) – **швидкість подолання змагальної (го) дистанції (відрізка).**

32. Спортивно-технические показатели – **спортивно-технічні показники.**

33. Судейская коллегия – **суддівська колегія.**

34. Уровень соревнований – **рівень змагань.**

35. Успешное выступление – **вдалий виступ.**

36. Формирование заплывов – **формування запливів.**

37. Финалисты – **фіналісти.**

38. Церемония награждения – **церемонія нагородження.**

39. Чемпионы – **чемпіони.**

40. Эмоциональная насыщенность процесса подготовки – **емоційна насиченість тренувального процесу.**

41. Эстафетное плавание – **естафетне плавання.**

42. Этап многолетней подготовки – **етап багаторічної підготовки**

43. Эффективность тренировочного этапа – **ефективність тренувального етапу.**

Рекомендована література:

Основна:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – 3-е изд., перераб. и дополн. – М.: ФиС, 1989. – 28 с.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 312 с.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989. – 96 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Одесса.: Друк, 1996, – 84 с.
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч.П.: Учебник. – Одесса.: Друк, 2006. – 696 с.
7. Глазирін І. Д. Плавання: Навч. посібник. – К.: Кондор, 2006.- 502 с.
8. Инясевский К. А. Плавание: методическое пособие для преподавателей и студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 182 с.
9. Кубышкин В.И. Учение школьников плавать: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 112 с.
10. Литовченко Г. О. Плавання: навч. посібник. Для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура – Чернігів, 2005. – 123 с.
11. Литовченко Г. О., Ткач Н. М., Ткач Е. М. Навчання плаванню: метод посібник.– Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Шевченка, 2004. – 97 с.
12. Никитский Б.М. Плавание: Учеб. для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
13. Парфенов В.А. Плавание: Учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов. –К.: Вища школа, 1978. – 288 с.

14. Парфьонов В.О. Плавання: Підручник для фак. фіз. виховання пед. ін-тов. – К.: Вища школа, 1974. – 300 с.
15. Плавание: Учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984 – 288 с.
16. Плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1979. – 278 с.
17. Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. – Чернігів: ЧДПУ ім.Т.Г.Шевченка, 2006. – 142 с.

Додаткова:

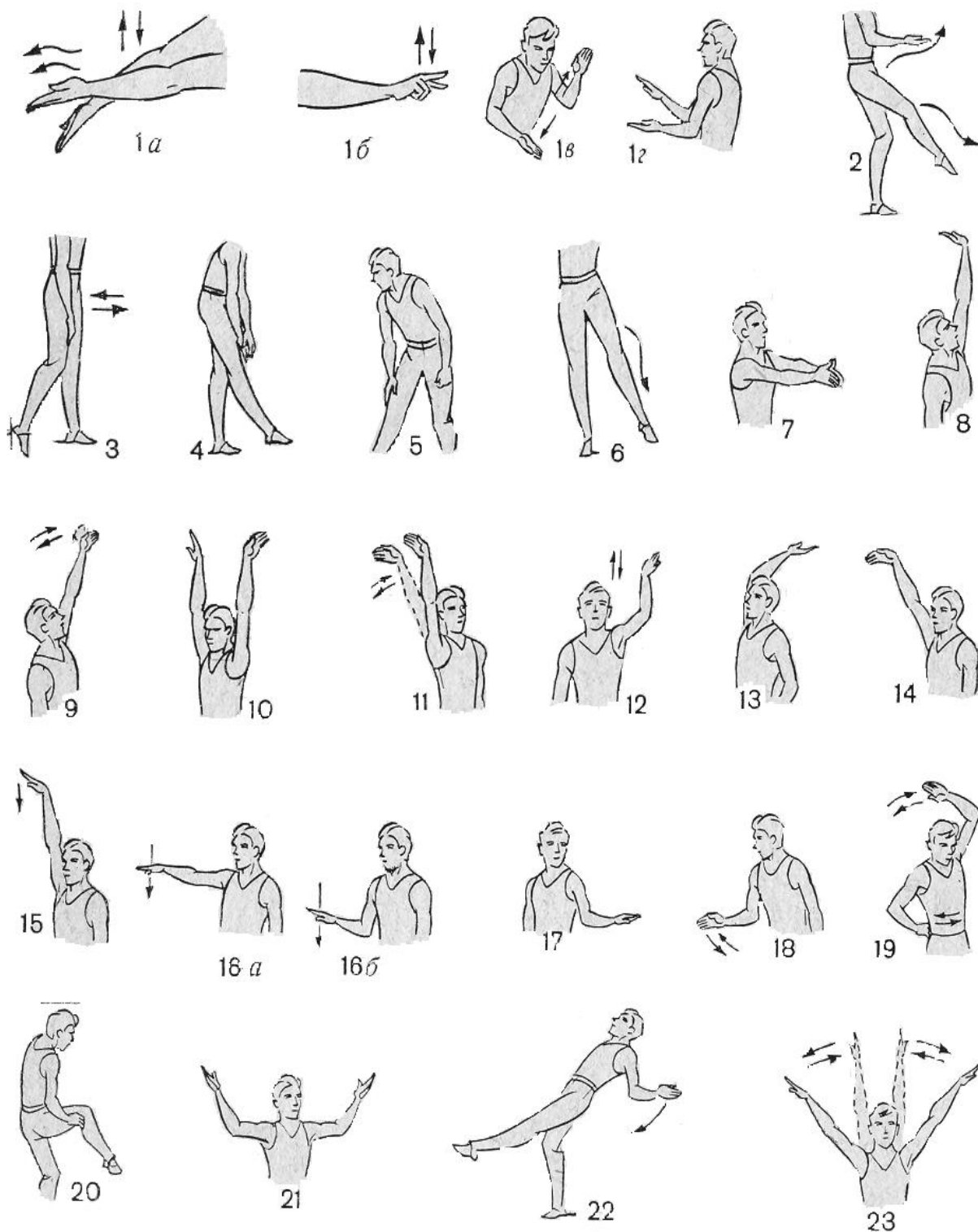
1. Биканов С.Р. Плавання в школі: навчально-методичний посібник для вчителів фіз. культ. загальноосвітн. шкіл. – Вінниця: обл. ін-т післядипл. освіти педагогіч. працівників, ВДПІ, 1996. – 102 с.
2. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. Постанова Каб. Мін. України від 15 січня 1996 р. № 80. – К. – 31 с.
3. Зенов Б. Д. и др. Специальная физическая подготовка пловца на суше и воде / Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании: Пер. с англ. М.: ФиС, 1972. – 492 с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание: Пер. с англ.: – ФиС, 1982. – 208 с.
6. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура 1–11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 53 с.
7. Короп Ю.А. Плавать должен каждый. – К.: Здоров'я, 1985. – 96 с.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: ФиС, 1983. – 228 с.

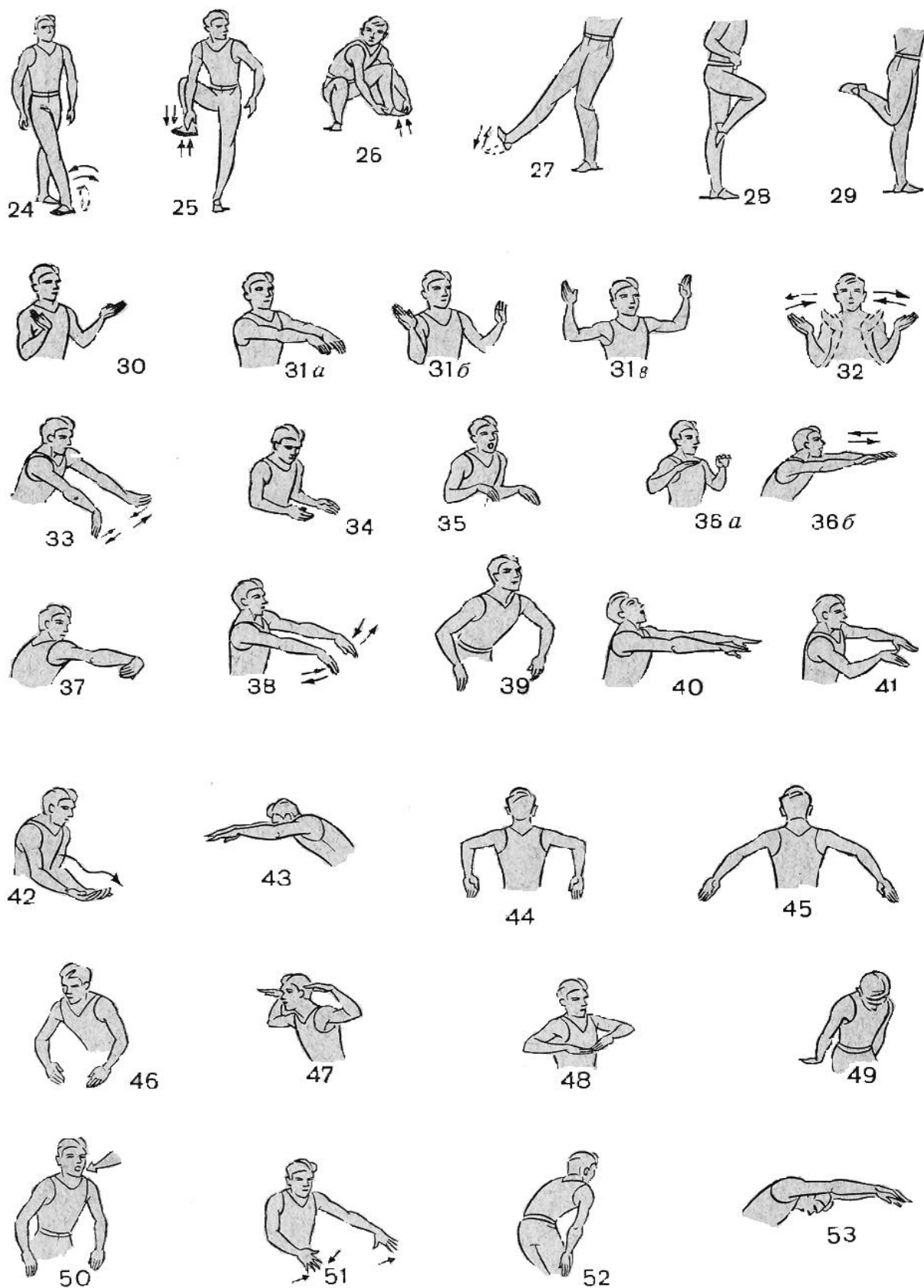
9. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы физического воспитания школьников. Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
10. Наука в олимпийском спорте. – Вып. 1. – К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2009. – 244 с.
11. Плавание: Правила соревнования. – М.: ФиС, 1988. – 32 с.
12. Платонов В.М. Плавання, – К.: Радянська школа, 1980. – 25 с.
13. Платонов В.Н. Плавання, – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
14. Платонов В.М., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки). – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
15. Правила змагань з плавання. – Фіна, 1994. – 28 с.
16. Теория спорта / Под ред. Платонова В.Н. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
17. Типове положення про дитячу юнацьку спортивну школу (ДЮСШ). – К., 1992. – 12 с.

Додатки

Додаток 1

Жести, які використовуються при виправленні помилок у техніці плавання спортивними способами





Пояснення до малюнків додатка (за В.В. Пижовим)

- 1 а, б** – виконати рухи ногами кролем;
1 в, г – більша амплітуда рухів ногами кролем;
2, 3, 4, 5, 6 – рухи ногами виконати від стегна;
7 – великі пальці ніг повинні торкнутися один одного;
8, 9, 10, 11 – початок гребка не змазувати, а захопити воду і спертися на неї;
12 – вкладати руку у воду якомога далі, вперед і вверх;
13 – не вкладати руку у воду занадто далеко за головою;
14, 21, 23 – кладайте руки у воду дуже широко;
15, 16 а, б – пам'ятайте, що гребок кролем на спині – це підтягування за канат;
17, 18 – виконати передпліччям і кистю прискорити після завершення гребка;
19, 22 – не розгойдувати тулуб вправо-вліво, не сидіти, а лежати на воді;
20, 24, 25, 26, 27 – розвернути стопу перед поштовхом ногами в брасі;
28 – підтягнути ноги в брасі до живота;
29 – підтягнути п'ятки до спини, потилиці;
30 – зробити прискорення в кінці поштовху ногами;
31 а, б, в – виконати рух ногами брасом у темпі, який показує руками;
32 – після підтягування ніг розвести гомілка в сторони;
33, 37, 38 – кистями рук захопити воду і спертися на неї;
34 – звернути увагу на цю деталь техніки руху руками;
35 – звернути увагу на узгодження рухів рук і дихання;
36 а, б – потягнись;

39 – спертися на воду руками і потягнутися вперед;

40 – занадто високо піднімаєш голову для вдиху;

41 – стопи при підтягуванні ніг повинні бути разом. Перевір це торканням великих пальців;

42 – виконати м'які рухи тулубом і ногами, як риба хвостом;

43 – тягнутися вперед;

44 – зігнути руки і пронести над водою;

45 – пронести прямі руки вперед;

46, 48 – гребок руками в такому положенні;

47 – пронести руки кистями вперед, ніби за вуха;

49, 50 – узгодження дихання і рухів руками;

51 – «змазуєш» гребок, «шукаєш» опору за воду;

52 – не закінчуєш гребок;

53 – після вдиху опустити голову і «накрити» її руками.

СЦЕНАРІЙ НОВОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО СВЯТА „ЯЛИНКА НА ВОДІ”

(Святково прибраний зал. Виходять сурмачі,
сурмлять у сурми)

Слухайте всі, дорослі й малі,
Свято приходить до нас з вами в хату,
Пісню несе нам і радісний сміх
І подарунки чудові для всіх.

Станьте рядком всі,
Всміхніться й співайте,
Свято в гостині своїй ви вітайте.

Пані Зима на поріг завітала,
Радості вам принесла і немало.

В коло жвавіше і пісню співайте,
Піснею пані Зиму зустрічайте.
*(діти стають в коло і співають пісню, виходить
Зима)*

Добрий день, дорослі й діти,
Ніде радощів подіти,
Коли я дивлюсь на вас
В цей святковий дивний час.
Гарно прибрана оселя,
Скрізь ліхтарики горять
І водиченьку сріблять.
Поспішала я до вас
В цей ранковий світлий час,
Можу вам в пригоді стати
І навчити й розказати,
Як Дід Мороза зустрічати,
Щоб Дідусь Мороз старенький
Був від зустрічі раденький.

Якщо згодні, дайте знак
І поплескайте ось так.

(діти плещуть у долоні)

Підготовку починаймо

І за мною заспіваймо

(виконується пісня-танок Зими, діти рухами показують те, про що співається в пісні. Всі рухи є розминкою, що готує дітей до подальших конкурсів)

Добре, настрій гарний в нас,

Кликать Діда в гості час,

Але – стоп, забули ми

Подарунок від Зими.

У басейні гарно, чисто,

Скрізь ліхтарики, намисто,

Нам бракує лиш ялинки

В нашій водяній хатинці.

Зараз я тут почаклую

І ялинку подарую,

Хай її засвітить Дід,

Щоб світила на весь світ.

Гей, по друженьки, сніжинки,

Принесіть сюди ялинку,

Та ялинку не просту,

Гарну, пишну, водяну.

(виходять дівчата-сніжинки, виносять ялинку прилаштовану до рятівного круга, виконують танок на воді і встановлюють ялинку на центр басейну)

Ми ялинку зустрічаєм,

Радо плещи і співаєм,

(діти співають пісню)

Щось Мороз не поспішає.
Може десь Дідусь блукає?
Хай сніжиночки підуть
І Дідуся приведуть.

*(сніжинки йдуть, а в цей час до зали входять
декілька піратів на чолі з кікіморою морською)*

Кікімора: Так, друзяки, всі сюди,
Проберемся до води
І поцупим в них ялинку,
Заберем в свою хатинку,
Нечисть в гості всю зберемо,
І такого заведемо,
Що болото загуде,
Дуже весело буде.

Пірат: - Як же ми її вкрадемо?

Кікімора: От, дурний, дивись як треба.
Я вдягнуся у Дід Мороза,
Пофарбую щоки й носа,
Обдурю дітей дурненьких
І великих, і маленьких.
Поки буду їх дурить
Ви ялиночку тягніть.
(до дітей)

Кікімора: - Здрастуйте, я Дід Морозик!

Діти: - Ні!

Кікімора: - Подивіться на мій носик!

Діти: - Ні!

Кікімора: - Валяночки ось, мішок

Діти: - Ні!

Кікімора: - А червоний кожушок

Діти: - Ні!

Кікімора: - Що, мене ви не впізнали?

Ну, тоді я йду із зали
І ялинку забираєм,
Чао, хлопці, утікаєм.
(витягають ялинку на борт)

Зима: Стій, нечиста. Зупинись,
Кругом себе озирнись,
Не дадуть тобі малята
Наше свято зіпсувати
І ялинку не дамо,
Вмить назад заберемо,
Вашу бісівську породу
Виведемо на чисту воду.

Пірати: Ой, на воду, щоб казали,
Дуже нас ви налякали,
Я - король і цар води

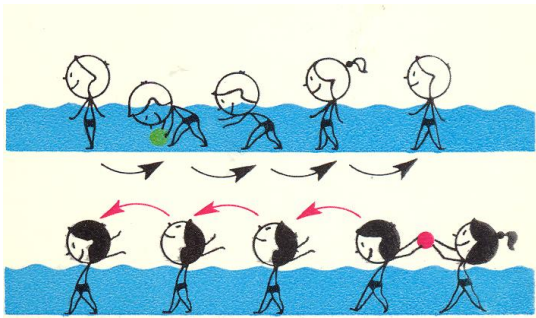
Зима: Нумо, всім це доведи,
Укладемо ми угоду:
Хто собі підкорить воду,
Той ялинку забирає,
Хто програв, той вибуває
І покине наше свято
Згодні ви? А ви, малята?
Ну, змагання почали,
Веселіше раз, два, три...

Пірати: Чим, дурненькі, налякали,
Знаєм ігор ми немало,
Вийшла з нас команді ух,
В нас морський незламний дух.

Зима: Що ж, і в нас команда – клас,
Переможемо легко вас.
Гей, команди, всі сюди
На змагання до води.
Перший конкурс той програє,

Хто командний дух не має.
Станьте всі і тренер враз
Дасть командам свій наказ.

(тренер пояснює умови першого конкурсу „Гонка м'яча”)



Гонка м'яча

Учасники діляться на дві-три команди і вистроюються колонами, відстань між якими 3-4 м, а між гравцями - 1 м. Рівень води – по груди. У перших номерів команд – м'ячі. За сигналом керівника, нахилившись вперед і опустивши руки і голову у воду, вони передають м'яч між ногами гравцям, що стоять ззаду. Ті передають його далі. Коли м'яч дійде до кінця колони, його повертають, але тепер над головою учасників. Кожний гравець, прогнувшись, приймає м'яч від того, хто стоїть за ним, і передає тому, хто стоїть перед ним. Направляючий, отримавши м'яч, знову передає його назад під водою. Коли м'яч вдруге прийде до учасника, що починав гру, він піднімає його вверх – це сигнал про закінчення змагання.

Виграє команда, що швидше закінчила передавати м'яч.

Пірати: Що за конкурс, сядь та й плач,
Не тримають руки м'яч.
В морі ми в м'яча не граєм,
Ми з канатом діло маєм.

Зима: Нас канат не налякає,
Але всяк найменший знає,
Що лиш той перемагає,
Хто в команді дружній грає.

Ось канат, усі стаємо,
Слово тренеру даємо.

(тренер пояснює завдання конкурсу „Перетяжка”)

Перетяжки



Гра проводиться на глибині по пояс. Учасники діляться на дві команди, в кожній з них по 5-6 чоловік. Першими стають капітани, вони беруться за руки. Інші гравці вишиковуються один за одним і беруть один одного за пояс. В такому положенні кожна команда намагається перетягнути суперника на три кроки у свій бік. Як тільки це вдалося, то керівник зупиняє гру. Якщо капітан забрав руки чи розчепилися гравці, то команді зараховують поразку. Для гри можна використовувати канат чи товсту мотузку, за яку беруться учасники.

Змагання проводиться 3-4 рази, після чого підбиваються загальні підсумки.

Пірати: Знов програли, хай вам грець,
Ну, тепер вам всім кінець.
Ми не звикли до води,
Корабля якби сюди
З паровими двигунами,
Не поспіли б ви за нами.

Зима: Паровий двигун? Малята,
Можем ним на хвилюку стати?
І побачим хто сильніший,
Чий корабель найспритніший.

(тренер пояснює умови конкурсу „Парова машина”)

«Парова машина»



Гравці стають у шеренгу і розраховуються на перший-другий. За командою: «Пуск!» всі

перші номери (вони входять у одну команду) присідають, занурюючись у воду з головою, і роблять вдих. Потім вони повертаються у вихідне положення, а в цей час другі номери (це інша команда) повторюють їх дії. Всі учасники, по черзі присідаючи і піднімаючись, імітують роботу парового двигуна. Він може працювати швидше чи повільніше. Для цього даються команди: «Найменший!» чи «Повний хід!»

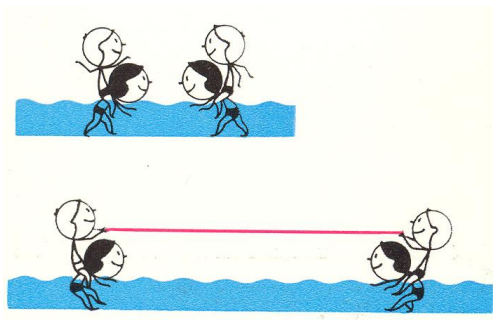
Перемагає та команда, що точніше виконує вказівки керівника. Щоб гра добре пройшла на воді, її варто спочатку провести на березі.

Пірати: Друзі, нас перехитрили
І до бортиків відбили,
Треба вигнать їх з води,
Всі до мене, всі сюди.
Бій морський ми пропонуєм,
Вас, салаги, почастиуєм
Ми фонтаном бризк води,
Хто сміливий, всі сюди.

(проводиться конкурс „Боротьба у воді”)

Боротьба у воді

У грі беруть участь дві команди. В кожній діти розбиваються на пари. Один з пари зображує «коня», а інший –



«наїзника». «Наїзники» сідають на «коней», і команди шикуються одна навпроти одної по груді у воді. За сигналом шеренги зближуються, відбувається поєдинок, під час якого «наїзники» намагаються скинути один одного з «коня». «Коні» участі у боротьбі не беруть. Потім «коні» і «наїзники» змінюють один одного, і гра продовжується. Для боротьби можна використати мотузку. В такому випадку кожний «наїзник» тягне її на себе і намагається скинути суперника у воду. Але слід пам'ятати: з мотузкою потрібно бути дуже обережним, щоб не заплутатися.

Пірати: Ще в запасі є у нас

Сильна зброя – вищий клас!

Мабуть про торпеди чули,

Що замовкли, чи поснули?

Мілко та, торпед бояться,

І не треба з нас сміятися.

Ми піратський стяг виймаєм

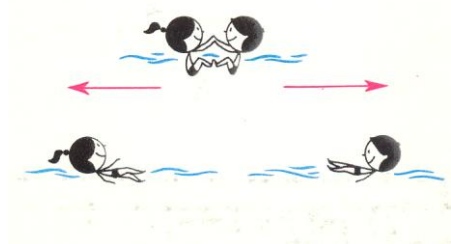
І торпеди випускаєм.

І не мрійте про ялинку,

Ні на крихітну хвилинку.

(тренер пояснює умови конкурсу „Торпеди”)

«Торпеди»



1 варіант. Гравці діляться на дві команди. Два учасники з різних команд лягають спиною на воду один навпроти одного, беруться за руки і упираються ступнями. Потім, опустивши руки, вони швидко притискають їх до тіла (чи викидають вгору) і в той же момент, сильно відштовхнувшись ногами, ковзає по воді.

2 варіант. В грі беруть участь дві команди. Кожний гравець, підгребавши руками воду під себе,

вільно пливе ногами вперед, намагаючись ступнями доторкнутися до гравця другої команди. «Торпедований» учасник вибуває із гри, яка триває до того часу, поки всі гравці однієї команди не вийдуть з гри.

Пірати: Тут малята не прості,
Наче риби у воді,
Ну а плавають вміє всяк?

Кікімора: - Як сокира чи як цвях.

Зима: Нащо вам таке казати,
Чемпіоном мріє стати
Кожна дівчина й хлоп'я,
Всі в басейні ми сім'я,
Тренувань не пропускаєм,
Як здобуть медалі знаєм,
Нам під силу кроль і брас,
Переможемо знову вас.

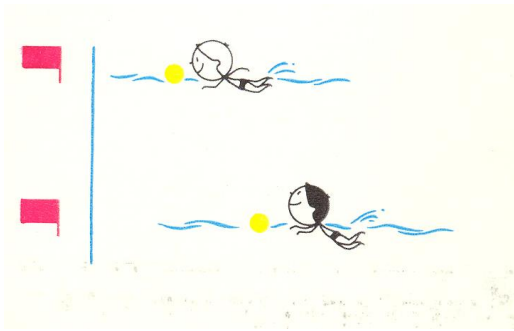
Пірати: І ми вмієм вихваляться,
Геть слова, нумо змагаться.
Естафети пропонуєм,
Зараз вас ми почастиуєм
Всіх поразкою, тримайтесь,
Плачте, а не посміхайтесь.
*(проводяться дві естафети „Перегони катерів” та
„Хто швидше”)
(в зал вбігає сорока)*

Перегони «катерів»

Естафета проводиться між двома чи декількома командами, які вишиковуються біля води. Спочатку перші номери,



тримаючись за дошку і працюючи лише ногами, пливуть до своїх орієнтирів і назад. Потім дошку отримують другі номери і т. д. Перемагає та команда, яка першою закінчила естафету. Якщо на плавальну дошку лягти і гребти руками, то можна влаштувати перегони «лодок». Замість дошок можна використовувати для таких змагань гумові круги чи дитячі надувні матраци.



Хто швидше

У воді відміряється відстань 20-25 м. За сигналом керівника двоє плавців пливуть, штовхаючи головою вперед м'яч. Перемагає той, хто швидше пропливе з м'ячем з одного боку в інший. Не дозволяється брати м'яч руками. Проте правила можна змінювати і спрощувати гру. Тоді учасники, рухаючись вперед, будуть підбивати м'яч руками. Гру можна проводити у вигляді естафети між двома командами.

Сорока: Ой, як весело у вас,
Ну не свято, вищий клас,
Я до вас всіх маю діло.
Поспішала я, летіла,
Телеграма надійшла,
Вам її я принесла.

Пірати: Телеграма? Дай сюди!
Чує серце, до біди
Надійшла ця телеграма,
Ой, боюся, мама, мама!

Сорока: - Телеграма дітям!
Пірати: - Дай!

Сорока: - Руки ти не простягай!

Пірати: - Пір'я видеру!

Сорока: - На чуже не зазіхай!

(сваряться і тягнуть сумку сороки кожен до себе, з неї випадають символічні листи і падають на дно басейну, їх розсипають для проведення наступного конкурсу)

Сорока: Що ж зробив ти, ірод клятий,
Зіпсував ти людям свято
Там листівки і листи,
Поможіть, усі сюди.

Зима: Не хвилюйся, допоможем,
Все дістать із дна ми можемо.

Пірати: Ні, то наше, не чіпайте,
Рук до них не простягайте.

Зима: Добре, в воду всі пірнаєм
І усе на дні збираєм,
Хто найбільше назбирає,
Телеграму той читає.

(проводиться конкурс „Підводники”)



Підводники

Ця гра для тих, хто любить ниряти і плавати під водою. Учасники шикуються на березі, а керівник кидає на дно річки або басейну декілька (відповідно до числа гравців) гумових

шайб чи пластмасових тарілочок. За його сигналом «підводники» намагаються зібрати якнайбільше предметів. На це дається 30-40 секунд. Хто з дітей найкраще виконає завдання, той і переміг.

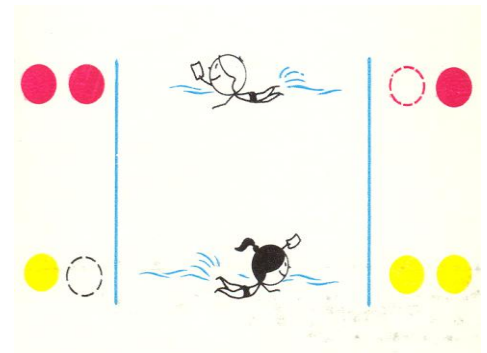
Можна влаштувати командні змагання «підводників».

Пірати: Все зібрали, де ж послання,
Ми його чекаєм зрання,
То від мами мені лист.

Сорока: До брехні він має хист...

Добре, зараз все розсудим,
І про чвари всі забудем.
Пропливе хто швидко і вміло
Й лист не втратить ваше діло
І останній ваш гравець
Дасть його Зимі. Кінець.

*(проводиться конкурс
„Транспортування”)*



З «транспортуванням» вплав

Гру краще проводити в басейні у вигляді естафети. В грі беруть участь дві команди з рівною кількістю учасників. Вони вишиковуються один навпроти одного в шеренги, відстань між якими 15-20 м. Перед початком естафети гравці, що стоять першими, отримують об'єкт, який потрібно транспортувати – конверт чи складений рулоном лист паперу. За сигналом керівника вони плывуть до товаришів, що стоять навпроти, передають їм конверт і займають їх місце. Отримавши лист, гравці плывуть до протилежної шеренги і віддають його другим номерам і т. д.

Естафету виграє та команда, гравці якої швидше змінюють один одного на протилежних боках.

Учасники естафети можуть бути вишикувані в колони. Тоді естафета проводиться, як показано на схемі.

Зима: Від Мороза вість тримаю
І усіх вас сповіщаю,
Що спішить дідусь сюди
Тут де свято близь води.

Пірати: Ой, діждалися біди,
Зараз дід прийде сюди.
Нас Мороз всіх покарає,
З свята всіх повиганяє.
Тут так гарно, всі співають,
Зла в серцях малі не мають,
Хочу з ними святкувати!

Кікімора: Треба діток попрохати
Нас пробачить і ялину
Повернуть у їх гостину.

Пірати: Нас пробачте ви, малята,
І пустіть до вас на свято.
Ми не будем пустувати,
Будем гратися і співати.
І ялинку повертаєм,
І пробачить нас прохаєм.

Зима: Що, малята, пробачаєм?
Добре, разом зустрічаєм
Ми Мороза тут на святі,
Будем голосно кричати:
„Дід Мороз, іди сюди,
Тут де свято близь води”
(діти кричать ці слова голосно три рази)

Дід Мороз:

Чую, чую вас рідненькі,
І дорослі і маленькі.
Йшов до вас я через ліс,
Подарунки вам приніс.
Радий бачить знову вас
В цей святковий гарний час.
Всі за рік ви підросли,
Стали кращі, ніж були,
Чув про успіхи спортивні,
Перемоги ваші дивні.
Так тримати і завжди,
Щоб мужніли від води.
Перемог вам всім мільйон,,
Став, щоб кожний чемпіон
Лисогор як і Клочкова,
Щоб про вас лунало слово
На усіх кінцях Землі,
Успіхів вам всім, малі.
Тренерам бажаю теж,
Щоб не було в натхнення меж,
Чемпіонів щоб ростили
І ніколи не хворіли.
Щоб спортивний славний рід
Ваш не знав ні сліз, ні бід,
Лиш медалі здобував
І Вкраїну прославляв.
А сьогодні – веселіться,
Один одному всміхніться,
І щоб вийшло гарне свято
Заспіваємо завзято
*(всі присутні на святі співають веселу новорічну
пісню).*

ГІМНАСТИКА У ВОДІ (аквафітнес)

Комплекс вправ

Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Для того, щоб підсилити дію вправи, бажано одягнути на кисті спеціальні пластмасові чи фанерні пластинки, так названі “лопатки”, які використовують плавці під час тренувань для збільшення площі кисті:

1. Стоячи у воді (вода закриває плечі), поставте кисті до плечей і робіть кругові рухи зігнутими руками, описуючи великі кола ліктями по 6 – 8 разів назад і вперед. Дихайте довільно.

2. Відведіть одну пряму руку вперед, а другу назад. Швидко змінюйте положення рук, трохи присідаючи і випрямляючись. Повторіть 12 – 15 разів.

3. Зігніть руки перед грудьми і швидко обертайте їх (одну навколо іншої), спочатку в одному, а потім у іншому напрямку протягом 15 – 20 с.

4. Встаньте так, щоб шия була занурена у воду. Не відкриваючи рот, витягніть вперед нижню щелепу, сильно напружуючи м'язи шиї, зберігайте таке положення протягом 5 – 7 с. Повторіть 3 – 4 рази. Ця вправа робить шкіру шиї пружною і еластичною.

5. Стоячи у воді (вода досягає до рівня плечей), витягніть руки вперед, долоні повернуті вниз. Швидко опускайте руки вниз і повільно піднімайте їх вгору. Повторіть 8 – 10 разів – це серія. Після невеликого відпочинку виконайте ще 2 серії. Ефективність вправи зросте, якщо тримати в руках гумовий м'яч.

6. З того ж вихідного положення, що і у вправі 5, виконуйте кругові рухи руками 8 – 10 разів. Через 15 – 20 с повторіть вправу, обертаючи руки в іншому напрямку. Вправу можна ускладнити, взявши в руки гумовий м'яч.

7. Розведіть руки в сторони, долоні повернуті вперед. Швидко з'єднайте руки перед собою і повільно розведіть їх в сторони. Повторіть 8 – 10 разів. Після невеликого відпочинку виконайте цю серію ще 2 – 3 рази.

Збільшення об'єму грудних м'язів сприяє швидше плаванню кролем і виконання подібних гребкових рухів руками стоячи у воді до рівня грудей.

Вправи для м'язів передньої черевної стінки

1. Увійдіть у воду глибше, витягніть руки вперед, долоні повернуті донизу. Швидко згинайте обидві ноги, відтягуючи коліна до живота, і повільно розгинайте їх. Повторіть 12 – 16 разів.

2. Увійдіть у воду до рівня плечей, поставте ноги ширше, а руки у воді розведені в сторони, долоні повернуті вперед. Робіть швидкі повороти тулуба в сторони, поступово збільшуючи амплітуду повороту. Повторіть 6 – 8 разів в кожную сторону.

3. Поверніть руки кистями вниз, виконуйте нахили в сторони, рукою тисніть на воду, повторіть 6 – 8 разів в кожную сторону.

4. Опустіть руки, зробіть неглибокий вдих. Затамуйте дихання і напружте м'язи живота, видихніть, м'язи розслабте. Виконайте 8 – 10 разів. Повторіть цю серію ще 2 рази після невеликого відпочинку.

Вправи для м'язів спини і сідниць

Встаньте у воду до рівня плечей, ноги нарізно.

1. Руки вперед, долоні повернуті всередину. Швидко розведіть руки в сторони-назад, підніміть голову, потім повільно повертайтеся у вихідне положення. Повторіть 10 – 12 разів.

2. Опустіть руки, долоні повернуті назад. Швидко відводьте руки назад. Повторіть 12 – 16 разів.

3. Спираючись руками об дно берега (бортик басейну) стисніть ступнями гумовий м'яч. Намагайтесь опускати прямі ноги з м'ячем під воду. Повторіть 12 – 16 разів.

Вправи для позбавлення від зайвої ваги

З цією метою можна виконувати всі вище перераховані вправи. Пропонуємо також декілька спеціальних вправ.

1. Стоячи у воді по пояс, біг на місті з високим підніманням колін протягом 20 – 30 с. Виконуйте 4 – 6 серій з інтервалом у півхвилини.

2. З того ж положення вистрибуйте вгору як можна вище. Повторіть 10 – 15 разів. Виконайте 3 – 4 серії. Стрибки можна виконувати з повороту на 90°, 180° і 360°. Руками допомагайте робити поворот.

3. Стоячи (вода доходить до рівня плечей), руки в сторони, виконуйте кругові рухи руками в різних напрямках з великою амплітудою. Повторіть кожну вправу по 10 – 15 разів.

4. Лежачи на грудях і спираючись руками об дно, виконайте різноманітні рухи ногами з великою

амплітудою: ноги нарізно і схрещено, поперемінно вниз і вгору (кроль), кругові рухи. Повторіть кожну вправу по 12-16 разів з інтервалом у півхвилини.

Після тренування підрахуйте пульс і поплавайте, а потім, стоячи біля берега, розслабте м'язи рук і ніг. Ви, напевно, трохи втомились? Так і має бути! Походіть вздовж берега, відпочиньте, не загоряйте довго.

Вправи у воді можна виконувати 1-2 рази на день, поєднуючи їх з іншими загальнорозвиваючими вправами і бігом. Через два тижня ви відчуєте, що стали більш тренованими, бадьорими і здоровими.

Екзаменаційні питання з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання»

1. Визначення, зміст і завдання предмету „Теорія і методика викладання плавання”.
2. Вікові анатомо-фізіологічні особливості дітей та їх вплив на побудову навчально-тренувального процесу з плавання.
3. Техніки, пірнання в довжину та глибину. Методика навчання, міри безпеки.
4. Кроль на грудях. Координація рухів.
5. Послідовність вивчення елементів техніки плавання способом “кроль на грудях” .
6. Послідовність навчання спортивним способам плавання.
7. Кроль на спині. Координація рухів.
8. Зміст спортивного тренування плавця.
9. Дельфін. Аналіз техніки рухів ніг.
10. Принципи навчання та тренування.
11. Кроль на грудях. Аналіз техніки рухів ніг.
12. Плавання в ДЮСШ.
13. Спеціальна фізична підготовка плавця, завдання та зміст.
14. Брас. Аналіз техніки рухів ніг.
15. Розвиток плавання в Україні.
16. Анатомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку та їх вплив на засвоєння техніки фізичних способів плавання.
17. Методика навчання техніці плавання способом “дельфін”.
18. Класифікація основних видів плавальних вправ.
19. Плавання в державних тестах і нормативах фізичної підготовленості населення України.
20. Плавання в Єдиній спортивній класифікації України.

21. Гігієна плавця, режим, лікарський контроль і самоконтроль.
22. Місце плавання в системі фізичного виховання України.
23. Методика навчання техніці плавання способом “кроль на грудях”.
24. Характер змагань.
25. Технічна підготовка плавця. Завдання та зміст.
26. Брас. Координація рухів.
27. Теоретична підготовка плавця. Завдання та зміст.
28. Плавання способом на боці.
29. Значення плавання.
30. Навчання техніці плавання способом “кроль на спині”.
31. Загальна фізична підготовка плавця. Завдання та зміст.
32. Брас. Аналіз техніки рухів рук.
33. Види, способи та дистанції плавання.
34. Форми, засоби та методи навчання плавання.
35. Кріль на спині. Аналіз техніки рухів ніг.
36. Навчання техніці плавання способом “брас”.
37. Міри безпеки при проведенні занять з плавання в басейнах та відкритих водоймищах.
38. Кріль на грудях. Аналіз техніки рухів рук.
39. Планування тренування плавця. Види планування.
40. Повороти при плаванні різними способами.
Навчання техніці виконання повороту при плаванні способом “кріль на грудях”.
41. Методика навчання техніці виконання стартів.
42. Методики початкового навчання плавання.
Програми навчання.
43. Характеристика вправ на освоєння з водою.
44. Характеристика вправ для ознайомлення з густиною й опором води.
45. Характеристика вправ на занурення з головою і відкривання очей у воді.
46. Характеристика вправ на спливання і лежання.
47. Характеристика вправ на навчання видихів у воду

48. Характеристика вправ на ковзання.
49. Характеристика вправ на навчання початкових стрибків у воду.
50. Кроль на спині. Аналіз техніки рухів рук.
51. Плавання в абонементних групах та секціях колективів фізкультури. Завдання та зміст.
52. Плавання в оздоровчому таборі.
53. Розвиток плавання у передвоєнний та період Великої Вітчизняної війни.
54. Розвиток плавання у післявоєнні роки.
55. Участь українських плавців у міжнародних змаганнях.
56. Виникнення та розвиток плавання в стародавні часи.
57. Дельфін. Аналіз техніки рухів рук.
58. Дельфін. Координація рухів.
59. Основи техніки спортивного плавання.
60. Розвиток плавання в дореволюційний період. Шуваловська школа плавання.

Авторський колектив

Крук Микола Зенонович – завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент. Голова Федерації плавання Житомирщини.

Биканов Сергій Романович - старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Крук Алла Зенонівна – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка, тренер-викладач з плавання ДЮСШ «Авангард»

Надруковано з авторських оригінал-макетів.
Підписано до друку 5.01.2010. Формат 60х90/12. Ум. друк. арк. 6.58.
Обл. вид. арк. 4.1 Друк різнографічний. Наклад 300.

Поліграфічний центр ЖДУ, вул. Велика Бердичівська, 40